

৪২. ৪৭৫. ৭. ৪৪ ৩৭৫

৪৪২ ৪৫৫

১-৭৬

# সোণি-চর্যা।



কবিরাজ চন্দ্রকিশোর সেন মহাশয়ের

আবুর্বেদ বিদ্যালয় ও ঔষধালয়।

২৯ নং কলুটোলাস্ট্রিট—কলিকাতা।

২৯ নং কলুটোলাস্ট্রিট—মহাস্থলি মেশিন যন্ত্রে

শ্রীহরিদাস বন্দ্যোপাধ্যায় দ্বারা

মুদ্রিত ও প্রকাশিত।

সন ১৩০২ সাল।

মূল্য ১০ চারি আনা মাত্র।

৪৪২ ৪৫৫

## ভেলুপেয়েবল

অর্থাৎ ।

ভিঃ, পি কাহাকে বলে ।

ভ্যালুপেয়েবল পার্শেল অর্থাৎ শুলিকা মূল্য দিয়া পোষ্ট অফিস  
হইতে লইতে হয় । কোন রোগীর কোন নবাবিকৃত অথবা ব্যব-  
স্থিত ঔষধের প্রয়োজন হইলে তিনি নিজের নাম, ধাম, পোষ্ট-  
ফিস, জিলা স্পষ্ট করিয়া লিখিয়া আমাদিগকে সেই ঔষধ পাঠাই-  
বার আদেশ লিপি পাঠাইলে, আমরা ভি, পি কাকে ঔষধ  
পাঠাইয়া দিয়া থাকি । পার্শেল বথাসময়ে রোগীর স্ট্রাক্চিউর  
পৌছিলে ডাকহরকরা সেই পার্শেল লইয়া রোগির নিকট বাইবে ।  
তখন তিনি ঔষধের মূল্য এবং ডাকমাণ্ডলাদির ব্যয় দিয়া পার্শেল  
গ্রহণ করিবেন । যাহার ঔষধ শীঘ্র প্রয়োজন, তিনি মণিঅর্থের  
দ্বারা টাকা পাঠাইবেন তাহা হইলে ঔষধও কম খরচে পাইবেন ।

## বিজ্ঞাপন।

যে সকল রোগী চিকিৎসকের নিকট হইতে দূরে অবস্থান করেন। তাঁহাদের অশুবিধা নিবারণ জন্য এই পুস্তক প্রণীত হইল। কোন একটি রোগ প্রশমনের জন্য চিকিৎসক মহাশয় ঔষধ প্রেরণ কালে, যদিও ঔষধের অনুপান পথ্যাপথ্য ও স্থান-বিধি এবং অন্যান্য বিষয় লিখিয়া থাকেন, তথাপি সেই লিখিত বিষয়েই এরূপ অনেক স্থল উপস্থিত হয়, যাহা সুন্দররূপে মীমাংসিত না হইলে রোগীর মনের সন্দেহ মিটে না; এই অভাব দূরীকরণার্থ রোগিচর্য্য পুস্তক প্রণীত ও প্রকাশিত হইল। ইহার মূল্য যদিও চারি আনা মাত্র করা হইল, কিন্তু আমাদের রোগি-মহোদয়েরা ঔষধ গ্রহণকালে ইহা বিনামূল্যে পাইবেন। মফঃস্বলস্থ রোগীসকলকে আমরা ঔষধ ব্যবহারের যে বিধিগত দিয়া থাকি, তাহা পাঠ করিয়া যদি কোন সন্দেহ থাকে বা অতিরিক্ত কিছু জানিবার ইচ্ছা হয়, তাহা হইলে এই পুস্তক পাঠ করিলেই সে অভাব পূরণ হইবে এবং আশা জ্ঞাতব্য বিষয় জানিতে পারিবেন। যদি এই পুস্তক পাঠেও আমাদের কোন রোগীর কোন বিষয় বুঝতে সন্দেহ থাকে, তাহা হইলে রূপাপূর্ব্বক লিখিলেই সাদরে তদুত্তরে লিখিয়া জানাইব। কিন্তু বিশেষ অনুরোধ যে অগ্রে এই পুস্তক মনোযোগের সহিত পাঠ করিয়া পরে জিজ্ঞাস্য বিষয় অমীমাংসিত থাকিলে আশাদিগকে লিখিবেন।

শ্রীদেবেদ্রনাথ সেন গুপ্ত কবিরাজ

৩

শ্রীউপেন্দ্রনাথ সেন গুপ্ত কবিরাজ।

# রোগি-চর্যা ।

## রোগিগণের বিশেষ দ্রষ্টব্য ।

আমাদের মৰ্য:স্থলস্থ রোগিমহোদয়গণ নিম্নলিখিত বিষয়গুলিতে বিশেষ  
রূপে মনোযোগ করিবেন ।

১। আমরা যে সকল ঔষধ, তৈল ও ঘৃতাদি পাঠাই, তাহার এবং  
ঔষুন্ময়ের জার দিয়া থাকি, যদি কোন ভুল লক্ষিত হয়, লিখিলেই তদন্তে  
সংশোধন করিয়া দিব ।

২। প্রেরিত ঔষধ যে অমুপান সহ ব্যবহার করিতে লিখা হইয়াছে, সেই  
অমুপানের সহিত ব্যবহার করিবেন । যদি নিতান্তই সেই দ্রব্য না পান,  
তাহা হইলে ইহার অভাবে যদি কোন দ্রব্যের উল্লেখ থাকে সেই দ্রব্য সহ,  
তাহাও না পাইলে সেই গুণ বিশিষ্ট \* অপর একটি দ্রব্য সহ, তাহাও না

\* সেই গুণ বিশিষ্ট অর্থাৎ লিখিত অমুপান যে রোগের অথবা যে উপদ্রবের উপশমনার্থ  
প্রদত্ত হইয়াছে, এই অমুপানের অভাব হইলে সেই রোগ অথবা সেই উপদ্রব নিবারণ অপর যে  
কোন একটি দ্রব্য সহ (বাহার বিশেষ উদ্দেশ্য এই পুস্তকের ৩ পৃষ্ঠার আছে) ঔষধ অনায়াসে  
ব্যবহার করিতে পারেন । যথা—যদি কোন রোগী সুত্রাবিক্য সংযুক্ত স্নেহ রোগের কোন ঔষধ  
যজ্ঞভ্রমুরের বীজের গুড়া সহ ব্যবহার করিতে আদিষ্ট হন, তিনি যজ্ঞভ্রমুরের অভাবে যজ্ঞ-  
সংগ্রাহক পর্যায়ের বিএপোড়ার রস প্রভৃতি যে কোন একটি দ্রব্য সহ ঔষধ ব্যবহার করিবেন ।  
আবার গুলকের জার অনেক দ্রব্য আছে, বাহা জর, প্রমেহ, প্রভৃতি অনেক রোগে অমুপানার্থ  
ব্যবহৃত হয়, কোন জররোগীকে গুলকের রস সহ যদি ঔষধ সেবন করিতে লেখা হয়, ত্রিক্ত গুলক  
না পাইলে জর-নিবারক কোন একটি দ্রব্য যথা—কালমেঘের রস, বিলপত্রের রস প্রভৃতি সহ  
ঔষধ খাইবেন । গুলক মেহপর্ধ্যায়োক্ত দ্রব্য বলিয়া মেহ-নিবারক দারুহরিজা, মল্লিষ্ঠা প্রভৃতি  
দ্রব্য সহ ঔষধ ব্যবহার করিবেন না ।

পাইলে মধু অথবা জল সহ ঔষধ ব্যবহার করিবেন। যে সকল ঔষধ উষ্ণত্ব সহ ব্যবহার করিবার বিধি আছে, যদি ছত্থের নিত্যন্ত অভাব হয়, তাহা হইলে উষ্ণ জল সহ খাইতে হইবে, তবে ঘৃত উষ্ণ জল সহ কদাচ খাওয়া হইবে না। কেবল চিনি সহ মিশ্রিত করিয়া চাটিয়া খাইবেন।

৩। পথ্যাপথ্য বিধি লিখিত নিয়মামুসারে পালন করিতে হইবে। যদি কোন একটি নিয়ম সম্পূর্ণরূপে পালন করা নিত্যন্তই কষ্টকর হয়, তাহা হইলে যতদূর নিয়ম পালন করিতে পারেন তাহা করিবেন। ইহা অবশ্যই বিশেষ স্মরণ রাখিতে হইবে যে পীড়া শান্তির জন্য ঔষধ ব্যবহার যেরূপ আবশ্যক, পথ্যাপথ্য ও অহুপান বিধি পালন করাও সেইরূপ বা ততোধিক প্রয়োজন। পথ্যবিহীন রোগীর ঔষধ ব্যবহারে কদাচ আরোগ্য হওয়ার সম্ভাবনা নাই।

৪। স্নান সম্মত করিতে হইবে। নবজরাদি পীড়ায় স্নান নিষিদ্ধ। শৈথিল্য পীড়ায় (আম্বাত, সর্দি, কান, শ্বাস প্রভৃতি পীড়ায়) এবং দুর্বল ব্যক্তিগণের স্নান যত কম হয় ততই উত্তম। যে দিবস তাঁহাদের স্নান করিবার বিশেষ প্রয়োজন হইবে, সেদিবস ঔষধকর্ম আরম্ভের পূর্বে স্নান করিবেন। বায়ু ও পিত্ত প্রধান-ধাতু ব্যক্তিগণের যদি সহ হয়, তাহা হইলে প্রত্যহ স্নান করিবেন। যদি প্রত্যহ স্নান সহ না হয় তাহা হইলে দুই এক দিবস অন্তর স্নান করিবেন। যে স্থলে আমরা ব্যবস্থা করিয়াছি যে স্নান নিষিদ্ধ, অথচ রোগীর স্নান না করিলে বিশেষ কষ্ট হয়, এরূপ স্থলে প্রথম প্রথম ২-৩ দিবস অবার ঔষধকর্ম খুব কম জলে স্নান করিবেন। পরে ক্রমে ক্রমে বেশী দেয়ীতে স্নান করিবেন, সেই প্রকার যে স্থলে প্রত্যহ স্নানের বিধি প্রদত্ত হইয়াছে সে স্থলে প্রত্যহ স্নান যদি সহ না হয় তাহা হইলে দুই তিন দিবস অন্তর প্রথমে স্নান করিয়া ক্রমে শীঘ্র শীঘ্র স্নান করিবার চেষ্টা করিবেন।

৫। বাঁহাদের দুই বেলাই অর্থাৎ মধ্যাহ্ন ও রাত্রিতে ভাত খাওয়া অভ্যাস আছে, ব্যবস্থামতে যদি তাঁহাদের একবেলা অন্ন ও একবেলা লুচি বা রুটী ব্যবহার করিবার আদেশ হয় এবং লুচি বা রুটী যদি সহ না হয়, তাহা হইলে রাত্রিতে প্রথমে অর্ধেক পরিমাণে লুচি বা রুটী খাইয়া পরে অন্ন পরি-

মাণে অন্ন খাইবেন। ইহাও সহ্য না হইলে ছইবেলাই অন্ন খাইবেন।  
 সুব্রহ্মরাত্রিকালে যে স্থলে অন্নের পরিবর্তে মাণ্ড, এরারট, বালি, খই প্রভৃতি  
 ব্যবহারের ব্যবস্থা প্রদত্ত হয় সে স্থলে রোগ উপশমের পূর্বে উহার পরিবর্তে  
 অন্ন খাওয়া নিষিদ্ধ।

৬। রোগী সদা সর্বদা প্রফুল্লচিত্ত থাকিবেন; এবং রোগের বিষয়  
 চিন্তা কম করিবেন। অস্ততঃ দিবসে একবার করিয়া বস্ত্র পরিত্যাগ করিবেন।  
 রোগীর বিছানা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা এবং মধ্যে ২ রৌদ্রে দেওয়া আব-  
 শ্যক। বাটির মধ্যে যেটা সর্বোৎকৃষ্ট গৃহ, রোগীকে সেই ঘরে রাখা কর্তব্য।  
 বলা নিশ্চয়্যোক্তন যে ঔষধ সেবনকালে মৈথুন নিষিদ্ধ।

ঋতু হরীতকী।—বর্ষাকালে সৈন্ধব লবণের সহিত, শরৎকালে চিনির  
 সহিত, হেমন্তে শুঠের সহিত, শীতকালে পিপুলের সহিত, বসন্তকালে মধুর  
 সহিত, গ্রীষ্মকালে গুড়ের সহিত হরীতকী সেবন করিতে হয়। ইহার নাম  
 হরীতকী রসায়ন বা ঋতু-হরীতকী।

পঞ্চতৃণমূল—কুশমূল, কেশমূল, শরমূল, বেণামূল, ও কৃষ্ণ-ইক্ষুমূল, এই  
 পাঁচটির মিলিত নাম পঞ্চতৃণমূল। প্রত্যেকটি অবশ্য সমপরিমাণে লইতে  
 হইবে।

ত্রিকটু—শুঠ, পিপুল ও মরিচ ইহাদের মিলিত নাম ত্রিকটু।

ত্রিফলা—হরীতকী, বহেড়া ও আমলা ইহাদের মিলিত নাম ত্রিফলা।  
 এই দ্রব্যত্রয়ের প্রত্যেকটি বীজ রহিত করিয়া ৥৮০ আনাজ ওজনে লইতে  
 হইবে। কোন মতে একটি হরীতকী দুইটী বহেড়া এবং চারিটী আমলা  
 লওয়া হইয়া থাকে।

ত্রিফলা ডিজন জল প্রস্তুত করিবার নিয়ম।

হরীতকী বহেড়া ও আমলা বীজ (বিচি) রহিত করিয়া প্রত্যেকটি এগার  
 আনা ওজনে লইয়া, অন্ন খেঁতো করিয়া, ঔষধ সেবনের আনাজ ১২ বণ্টা

(৪ প্রহর) পূর্বে অর্থাৎ যদি প্রাতঃকালে ত্রিফলা ভিজার জলের প্রয়োজন হয়, তাহা হইলে পূর্ব-দিবস সন্ধ্যাকালে এবং বৈকালে প্রয়োজন হইলে সেই দিবস প্রাতঃকালে ত্রিফলা ভিজাইতে হইবে। একটা যুক্তিকা, পাথর বা কাচ পাত্রে এক ছটাক আদ্রাজ জলে ভিজাইয়া রাখিতে হইবে। পরে ঔষধ ব্যবহার কালে ছাঁকিয়া সেই জল লইবেন। ইহাই ত্রিফলা ভিজার জল।

### ঘুস্‌ড়া প্রস্তুত প্রণালী ।

ক্ষেতপাপড়া শিউলীপাতা ও গুলঞ্চ এই তিনটা দ্রব্য সমভাগে লইয়া শিলায় খেঁতো করিবেন। পরে উহা একখানি কলাপাতে বা পানপাত্রে বান্ধিয়া চাটুতে সেকিয়া সমস্ত গাঢ়ি শিশিরে রাখিবেন। পর দিন প্রাতঃকালে নিংড়াইয়া উহা হইতে প্রয়োজন মত রস বাহির করিয়া লইবেন, ইহাকেই ঘুস্‌ড়া কহে। ৩৪ দিন পর্যন্ত উহারই রস স্নান ঔষধ সেবন করান বাইতে পারে। কোন ঔষধ ঘুস্‌ড়া সহ সেবা এরূপ ব্যবস্থা থাকিলে বুঝিতে হইবে যে ঘুস্‌ড়ার উক্ত রূপ রসের সহিত সেবন করিতে হইবে।

### অনুপান-গ্রহণ-বিধি ।

অনুপানদ্রব্যের “রস” বাহির করিবার নিয়ম—যে দ্রব্যের রস লইতে হইবে সেই দ্রব্যটি যদি কোন এক প্রকার “ফল” হয় এবং সেই ফলের যদি শক্ত বীজ (বিচি) থাকে, (যে রূপ আমলকী প্রভৃতি) তাহা হইলে বিচি পরিত্যাগ পূর্বক ফল খেঁতো করিয়া রস লইতে হইবে। আর ফলে কঠিন বিচি যদি না থাকে তাহা হইলে সরীস্র সমস্ত ফল খেঁতো করিয়া রস লইতে হইবে, যথা—যজ্ঞভুসুর পটোলাদি।

যদি মূলের (শিকড়ের) রস লইবার ব্যবস্থা হয় এবং সেই শিকড়ে যদি শক্ত কাঠ থাকে, তাহা হইলে কাঠ পরিত্যাগ করিয়া মূলের ছালের রস লইতে হইবে ৮-৭ ছোট গাছের কচিমূল হইলে এবং তাহাতে কাঠ না থাকিলে সমস্ত অংশ খেঁতো করিয়া রস লইতে হইবে। যেমন “কচি শিমুল মূল”।

যদি কোন বৃক্ষের বৃক্ষের ( ছালের ) রস লইবার বিধি থাকে, তাহা হইলে ছাল খেঁতো করিবার পূর্বে বেশ করিয়া দেখিতে হইবে, যেন ছালের সহিত শ্রুণের কাঠ আ থাকে।

পত্রের রস—বোঁটা কেলিয়া—পত্র খেঁতো করিয়া রস বাহির করিবেন।

যে সমস্ত দ্রব্য খেঁতো করিয়া নিংড়াইলে সহজে রস বাহির হয় না, সেই সকল দ্রব্য জলের অল্প ছিটা দিয়া খেঁতো করিয়া রস বাহির করিয়া লইবে।  
যথা—বিষপত্র, স্থলপদ্মপত্র ইত্যাদি।

যে দ্রব্যের রস বাহির করিতে হইবে, সেই দ্রব্য উত্তমরূপে ধৌত করিয়া উহাকে ময়লা শূন্য করিবেন এবং পরিষ্কার পাত্রে খেঁতো করিয়া পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন বস্ত্রে খেঁতো নিংড়াইয়া রস বাহির করিবেন। রস আনাজ ১ তোলা পরিমাণে লইতে হইবে। রস প্রত্যহ টাটকা লওয়া উচিত।

কোন একটি দ্রব্যের বা দ্রব্য সমষ্টির কাথ অর্থাৎ

পাচন সহ ঔষধ ব্যবহারের নিয়ম।

কাথ্য দ্রব্য অর্থাৎ বাহাকে সিদ্ধ করিতে হইবে; সেই দ্রব্যের পরিমাণ ঘোট হই তোলা হওয়া আবশ্যিক। কাথ্য দ্রব্যের একটি হইলে সেই একটিই হই তোলা লইতে হইবে। দুইটি হইলে প্রত্যেকটি ১ তোলা করিয়া লইবে, পাঁচটির উল্লেখ থাকিলে প্রত্যেকটি ১/১০ সাড়ে ছয় আনা করিয়া এবং বোলটি দ্রব্যের উল্লেখ থাকিলে প্রত্যেকটি দুই আনা করিয়া লইতে হইবে। অর্থাৎ কাথ্য দ্রব্য যত কম বা যতই অধিক হউক না কেন, পরিমাণে দুই তোলা হইবে এবং কাথ্য দ্রব্য একাধিক হইলে প্রত্যেক দ্রব্যের পরিমাণ সমান।

ফল, মূল, স্বক ও পত্রের “রস” বাহির করিতে হইলে যেক্রপ স্থলে উহার বিচি, কাঠ ও ভাঁটা তাগ করিতে হয়, কাথ প্রস্তুত করিতে হইলে ও সেইরূপ হরীতকী বহেড়া প্রভৃতি ফলের বিচি; বিষ সোনা প্রভৃতি বৃক্ষের মূলের কাঠ (কেবল মাত্র মূলের ছাল গ্রহণীয়) এবং সর্বপ্রকার পত্রের ভাঁটা তাগ করিতে



হয়। টাটকা অথচ শুক ছই তোলা পরিমিত কাথ্যদ্রব্য অন্ন খেঁতো করিয়া দেড়পোয়া আন্দাজ জলে এক ঘণ্টা আন্দাজ একটি মৃৎপাত্রে একখানি সরাসী দিয়া ভিজাইয়া রাখিয়া, পরে মুছ জালেট্টসিদ্ধ করিয়া একছটাক থাকিতে নামাইয়া গরিকৃত বস্ত্রখণ্ডে ছাঁকিয়া লইলে সেই দ্রব্যের কাথ প্রস্তুত হইল। কাথ প্রত্যহ প্রস্তুত করিতে হইবে।

অনুপানার্থ "চূর্ণ" প্রস্তুত করিতে হইলে যে দ্রব্যকে চূর্ণ করিতে হইবে সেটীর যদি বীজাদি কোন ত্যজ্য পদার্থ থাকে, তাহা হইলে তাহা ফেলিয়া উত্তমরূপে শুক করিয়া গুঁড়া করিয়া রাখিবেন এবং প্রয়োজন মত প্রত্যহ ঐ চূর্ণ লইবেন।

যদি কোন দ্রব্য ভিজান জল সহ ঔষধ ব্যবহার করিবার বিধি থাকে, তাহা হইলে সেই দ্রব্য যদি হরীতকী প্রভৃতির গ্রাস হয়, তাহা হইলে খেঁতো করিয়া বিচি ফেলিয়া ছই তোলা আন্দাজ ওজনে লইয়া ঔষধ সেবনের ১২ ঘণ্টা আন্দাজ পূর্বে দেড় ছটাক আন্দাজ জলে একটি মৃৎ, কাচ বা পাথরের পাত্রে ভিজাইয়া রাখিতে হইবে। পরে ঔষধ সেবনের পূর্বে ছাঁকিয়া সেই জল সহ ঔষধ খাইতে হইবে।

## অনুপান-প্রতিনিধি।

জ্বরে ব্যবহার্য্য দ্রব্য সমূহ।

শুল্ক, কালমেঘ, বিষপত্র, শিউলিফুলের পাতা, তুলসীপত্র প্রভৃতি দ্রব্যের রস, চিরতা, নালতে, নিমছাল, আতইচ প্রভৃতি দ্রব্যের কাথ।

অতিসারিয় দ্রব্য।

বেলতঠ, মুতা, ইন্দ্রঘব, আকনাদি, আমেরকোশী, খাজুল, কুড়চি, ধাই-  
ফুল প্রভৃতি দ্রব্যের কাথ।

### কাস ও প্রতিশ্যা নিবারক দ্রব্য ।

বাসকছাল, বায়নহাটা, বাটমধু, বশটকারী, বচ, কুড়, তালীশপত্র, পিপুল, কটফল, কাঁকড়াশুঙ্গী প্রভৃতির কাথ; তুলসীপত্র, শান ও আদার রস, বংশ লোচন, প্রভৃতি ।

### ভেদক ( কোষ্ঠ পরিষ্কারক ) দ্রব্য ।

তেউড়িমূল চূর্ণ, দস্তীমূল চূর্ণ, হরিতকী ভিজার জল এবং সোনামুখী, কটকী, গোলাপফুল, এরগুমূল প্রভৃতির কাথ ।

### রক্তরোধক ( রক্তউঠা ও রক্তভেদ নিবারক ) দ্রব্য ।

বিশল্যকরগীর ( আদাপানের ) রস, বা কাথ, লাক্ষা ( লা ) ভিজার জল বা কাথ, যজ্ঞদুমুরের রস ও চিনি । কুমলিমার মূলের রস ও চিনি, ছাঁচি কুমড়ার জল, দুর্বাঘাসের রস, ছাগীদ্রব, কুড়চিলানের কাথ, কুমকুম মোচরস ইত্যাদি ।

### মূত্রপ্রবর্তক ( প্রস্রাব সরল করিবার ) দ্রব্য ।

স্থলপদ্মের পাতার রস, কুমমূল, কেশেমূল, শরমূল, বেণামূল, কুমাইকুমূল, পাথরকুচি, সোরাভিজার জল, কাবাবচিনি, গোক্ষুরবীজের বা পরগাছার অথবা আঁকড় মূলের কাথ ইত্যাদি ।

### মূত্রসংগ্রাহক ( প্রস্রাব কমাইবার ) দ্রব্য ।

যজ্ঞদুমুরের বিচির গুঁড়া, মোচার রস, বিএণাপোড়ার রস, তেলাকুচার মূলের রস, জামের বিচির গুঁড়া, অশ্বখছাল ইত্যাদি ।

### প্ৰমেহ ও প্ৰদৰ্শ নাশক দ্ৰব্য ।

গুলঞ্চ, দারুহরিদ্রা, যজ্ঞিষ্ঠা, কচিশিখুল মূলের রস, খেতচন্দন বলা, অশ্ব-  
গন্ধাচূৰ্ণ, গন্ধভিষ্মার জল, কদমছালের রস, কেওরের (কেওৰ্ত্তে) রস, গাব  
ভিছান জল, যজ্ঞডুমূরের রস প্ৰভৃতি ।

### রক্তপ্ৰবৰ্ত্তক দ্ৰব্য ।

মুসবর, বাণেশ নীল, ঈশলাঙ্গলা, ওলটকথল, জবাপুশ, লতাকটকীর  
পাতা প্ৰভৃতি ।

### রজোরোধক দ্ৰব্য ।

অশোকছাল, কুড়চিছাল, রক্তচন্দন, গাবগাছ, লাক্ষা প্ৰভৃতির কাথ, কাঁটা-  
নটের মূলের বা রক্তোৎপলেক মূলের রস, আয়াপানী, কেওরিয়া প্ৰভৃতি  
দ্ৰব্যের রস ।

### অগ্নিমান্দ্য নিৱারক দ্ৰব্য ।

মৌরী, ধমানী, বনধমানী প্ৰভৃতির দ্ৰব্য ভিছান জল ও পিপ্পল, পিপ্পল  
মূল, মরিচ, চই, শুঠ, হিং প্ৰভৃতি ।

### ক্ৰিমিনাশক দ্ৰব্য ।

বিড়ঙ্গ, অথবা দাগিমের মূল (শিকড়) সিদ্ধ জল ও মধু এবং আনারসের  
কচি পাতা বা ঘেঁটপাতার রস ও মধু, গুজিনা ও নিসিন্দাপত্রের রস ।

### বায়ুরোগনাশক দ্ৰব্য ।

ত্রিফল, তিৱার জল, শতমূনির রস, ভূমিকুমাণ্ডের রস, আমলা ভিছান  
জল প্ৰভৃতি ।

## পোস্তাই ও শুক্লবৃদ্ধি কারক ।

মাখন, ছফের সর, বেড়োলা, আলকুনী, ছুইকুমড়া, অখগন্ধা, শিবুলমূল, অনন্তমূল, প্রভৃতি ।

## শোথনাশক ।

বিষপত্রের রস, শুক্লমূলার কাথ, পুনর্নবার কাথ, গোলামরিচচূর্ণ প্রভৃতি ।

## পিত্তনাশক ও দাহ নিবারক দ্রব্য ।

পলতা, নাগিতা, ধনে, অনন্তমূল, কেতপাপড়া, নিমহাল প্রভৃতির কাথ হেলেকা, গুলক, বেতের ডগা প্রভৃতির রস ।

## ছয় প্রকার রসের গুণ ।

রস ছয় প্রকার ; যথা—মধুর, অম্ল, লবণ, তিক্ত, কটু ও কষায় । রসনে-  
জিহ্বের গ্রাহ বলিয়া ইহাদের নাম “রস” হইয়াছে । রস দ্রব্যকে আশ্রয় করিয়া  
থাকে । উল্লিখিত ছয় রসের মধ্যে মধুর রস—অম্ল অপেক্ষা, অম্লরস লবণ  
অপেক্ষা, লবণরস তিক্ত অপেক্ষা, তিক্তরস কটু অপেক্ষা এবং কটুরস কষায়  
রস অপেক্ষা বলোৎপাদক । সুতরাং মধুর রস বলোৎপাদনে সর্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ ।

এই ছয় প্রকার রসের মধ্যে মধুর অম্ল ও লবণরস—বায়ুনাশক কিন্তু কফ-  
কর । কটু তিক্ত ও কষায় ইহারা কফনাশক কিন্তু বায়ুকর । কষায় তিক্ত  
ও মধুর ইহারা পিত্তনাশক । লবণ, অম্ল ও কটু ইহারা পিত্তজনক ।

## পথ্যাপথ্য-ব্যবস্থা ।

“বিনাপি ভেষজৈর্ব্যাধিঃ পথ্যাদেব নিবর্ততে ।

নচ পথ্যবিহীনানাং ভেষজানাং শতৈরপি ॥”

### বায়ুপ্রধান স্তম্ভ ব্যক্তিগণের পথ্যাপথ্য ।

পথ্য—তুল, নূতন মাষকলায়, কুলথ কলায়, গোধূম, যব, তিল, কাঁজি, হুন্ধ, মংগু, মাংস, বেগুন, পটোল, আলু, শজিনার ডাঁটা, দ্রাক্ষা, আম্র, আমড়া, আমলা, দাড়িম, দধি, ছানা, ডাব, লবণ দ্রব্য ও মিষ্টদ্রব্য, তৈলাভ্যঙ্গ, মিত্র কারক দ্রব্য, গন্ধদ্রব্য, অঙ্গমর্দন, বিগুন্ধ আমোদ সম্ভোগ, চিন্তা বর্জন এবং স্নান ।

অপথ্য—চিন্তা, ব্যক্তিগণের অতিব্যাক্য কথন, উপবাস, বমন, অধিক পরিশ্রম, হস্তি ও অশ্বে আরোহণ, মূলমূল্যাদির বেগ ধারণ, অতি মৈথুন, ছোলা বা মটর ডাল, নূতন তালশাঁস, কক্ষদ্রব্য প্রভৃতি অহিতকর ।

### পিত্তপ্রধান স্তম্ভদেহীর পথ্যাপথ্য ।

পথ্য—অন্ন, ছোলা, মুগ, মসুর, গম, যব, উচ্ছে, পটোল, ডুমুর, কুমড়া, সুহুনি শাক, তিক্ত রস, মধুর রস, কষায় রস, স্নাত, হুন্ধ, চিনি, দ্রাক্ষা, দাড়িম খেজুর, তালশাঁস এবং সকল প্রকার শীতল ক্রিয়া ও স্নান উপকারী ।

অপথ্য—মাষকলায়, কুলথকলায়, গুড়, সিম, মদ্য, উষ্ণজল, দধি, তেঁতুল, বালদ্রব্য, ভাঙ্গা পোড়া দ্রব্য ও অধিক ধূমপান, রৌদ্র বা অগ্নির তাপ লাগান, অতি মৈথুন, ক্রোধ, হস্তি অশ্বে আরোহণ ।

### শ্লেষ্মপ্রধান স্তম্ভদেহীর পথ্যাপথ্য ।

পথ্য—পুরাতন অন্ন, ছোলা, মুগ, কুলথকলায়, সর্ষপতৈল, পলতা, করোলা, বেগুন, কাঁকরোল, মোচা, গুল, নিম্ব, মূলা, পুঁইশাক, রসুন, তেঁতুলী,

মধু, রাত্রিঙ্গাগরুণ, পরিশ্রম, বিরেকন, ভ্রমণ, হস্তি অর্থে আরোহণ, ধূম-পান, উষ্ণজল, ক্ষুদ্রাব্য, কটুরস, তিক্তরস ও কষায়রস ।

অপথ্য—স্নেহদ্রব্য, অভ্যঙ্গ, দিবানিদ্রা, স্নান, মাংস, মাষকলাস, নূতন তণ্ডুল, গাড়ে চন্দনাদি অহুলেপন, ডাব, অধিক দ্রুত, অধিক মিষ্ট, অন্নদ্রব্য ।

### নবজ্বরে ও সান্নিপাতিক জ্বরে ।

উপবাস, খই, মিছরী, বাতাসা, জলসাপ্ত, দাড়িম, কেশর, পানিকল, ইক্ষু, কিস্মিস্ প্রভৃতি ; কটুতিক্ত রস, গরম জল শীতল করিয়া পান ইত্যাদি হিতজনক । জ্বরের হ্রাসাভ্যুত্থানে জলসাপ্ত বা এরাকট, দ্রুতসাপ্ত, উষ্ণদ্রুত, যুগের ডালের যুষ, রুটা, তরকারী । পরে শরীর ৩৪ দিবস সম্পূর্ণরূপে অরশ্ম ও মানিশ্রুত হইলে অন্ন ব্যবহার করিবেন । জ্বরে অতিসার উপস্থিত হইলে পানিকল চূর্ণ বা এরাকট, বেলের মোরকা, ক্ষুদ্র মৎস্তের যুষ পথ্য । ইহাতে খই ও কিস্মিস্ উপকারী নহে । নবজ্বরে কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখা আবশ্যক । নবজ্বরে যাহাদের উদর এবং হস্তপদের অন্ত্যন্ত জ্বালা হয়, তাঁহারা উপবাস না করিয়া একটু জলসাপ্ত খাইবেন ।

অন্ন, সর্বপ্রকার গুরু ও পুষ্টিকর দ্রব্য, তৈলাদি মর্দন, ব্যায়াম; শ্রম, মৈথুন, স্নান, দিবানিদ্রা, অতিক্রোধ, শীতল জলপান এবং গাড়ে হাওয়া লাগান প্রভৃতি নিষিদ্ধ ।

### বিষমজ্বর, জীর্ণজ্বর ও প্লীহা যকৃৎ পুষ্কতিতে ।

প্রাতে পুরাতন তণ্ডুলের অন্ন, যুগ, মৎস্তের বা ছোলার ডাইল, পটোল, বেগুন, আলু, ডুমুর, শানকচু, মূলা, ঠোটেকলা, শজিনা প্রভৃতির তরকারী, কই, মাগুর, শিঙ্গী, মটরোলা প্রভৃতি ক্ষুদ্র মৎস্তের বোল, অন্ন বকা দ্রুত প্রভৃতি ; রোগী দুর্বল হইলে কণ্ডোকা, কুর্কট ও ছাগ মাংসের যুষ ব্যবহার ; অন্নের মধ্যে পাতি বা কাগজি লেবু । উষ্ণজল শীতল করিয়া পান । রাত্রিকালে ক্ষুধা ও অবস্থাভ্যুত্থানে রুটা বা পটিকট দ্রুতসাপ্ত বালি ও এরাকট ।

ইহাতে উপবাস দেওয়া উচিত নহে। শাঁস ও দুগ্ধ একত্রে আহার করা হইবে না। প্রীহা ও বকুতে কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকা নিতান্ত কর্তব্য।

অরাধিত্য থাকিলে অন্ন আহার না করিয়া দিব্য সাণ্ড বা কটী রাত্রিতে খই বা সাণ্ড ব্যবহার করিবেন। জলখাবার—দিছরি, বাতাসা, দাড়িম, কেঁচুর পানিকল, ইক্ষু, কিসমিস প্রভৃতি।

অমাবস্তা ও পূর্ণিমার নিকট বাহাদের অন্ন হয়, তাঁহারা একাদশীতে অন্ন-হার না করিয়া কটী খুব অল্প পরিমাণে খাইবেন। গুরু ও দ্রুতপক দ্রব্য ভোজন দিবানিভা, অধিক পরিশ্রম, স্নান, শীতসেবা প্রভৃতি নিষিদ্ধ। অরাসিসারে উদরাময়োক্ত পথ্যাপথ্য ব্যবস্থা—অরত্যাগের পর যে পর্য্যন্ত শরীরে বলাধান না হয় সে পর্য্যন্ত স্নান, মৈথুন, পরিশ্রম ও ছইবেলা অন্নহার নিষিদ্ধ। স্নান না করিলে যে সকল জীর্ণ ও বিষমজ্বর-রোগীর নিতান্ত কষ্ট হয়, তাহারা উষ্ণ জল শীতল করিয়া সেই জর্বে মধ্যে মধ্যে স্নান করিতে পারেন।



অজীর্ণ, উদরাগ্নান, অজীর্ণজনিত অতিসার বা কোষ্ঠবদ্ধতা  
এবং অতিসার, আমাশয় ও গ্রহণী প্রভৃতিতে।

প্রাতে অতি পুরাতন সূক্ষ্ম তণ্ডুলের অন্ন, মস্তুর ডাইলের যুথ, মাগুর, শিঙ্গি, কই ও মউরোলা প্রভৃতি মৎস্যের ঝোল, পটোল, বেগুন, ডুমুর, অপক কদলী, নিম্বা, মোচা, গন্ধভাজলে প্রভৃতির ব্যঞ্জন ও ছাগদুগ্ধ, তরু প্রভৃতি হিতকর। অজীর্ণ, উদরাগ্নান, কোষ্ঠবদ্ধ ও গ্রহণী রোগী ক্ষুধা ও অবস্থা বিবেচনা করিয়া রাত্রিতে সহ্য হইলে অন্ন নড়ুরা এরাকট বা বালি খাইবেন। অতিসার আমাশয় ও গ্রহণী পীড়াগ্রস্ত রোগী—রাত্রিতে বালি, যবের মণ্ড, এরাকট, পানিকলের শালো প্রভৃতি খাইবেন। অবস্থা বিবেচনা করিয়া এবং সহ্য হইলে ইহার মিশ্রিত অল্প দুগ্ধ মিশ্রিত করা যাইতে পারে। অন্নের মধ্যে পাতি বা কাগজি, লবু, নিতান্ত ইচ্ছা হইলে খুব পুরাতন তেঁতুল। আমসত্ত্ব অন্ন মাত্রায় ব্যব-

উদরায় পীড়া প্রবল থাকিলে আহার নিষিদ্ধ । প্রাতে এবং বৈকালে  
একটু বা বালি জলসহ পাক করিয়া অন্ন মিছরী ও পাতি লেবুর রস মিশ্রিত  
করিয়া পান করিতে হইবে । তরকারী প্রভৃতি ব্যবহার নিষিদ্ধ, তবে এরাকট  
বা বালি একটু মাগুর বা শিঙ্গি প্রভৃতি মৎস্তের রোল মিশ্রিত করিয়া সেবন  
করিতে পারেন । এই পীড়ায় তরকারী ব্যবহার যত কম হয় ততই উত্তম ।

জলখাবার—অপকু বিহীন দ্রব্য করিয়া তাহার শস্ত বা পকু বিলু ও বেলে  
মোরবা, দাড়িম, কেণ্ডুর, পানিফল, পদ্মবীজ, মিছরী প্রভৃতি । অজীর্ণ এবং  
উদরাধানে ছাগ দুগ্ধ নিষিদ্ধ ।

স্বতপকু দ্রব্য, গুরুপাক ও তীক্ষ্ণবীৰ্য্য দ্রব্য প্রভৃতি ; অধিক জলপান, তরল  
দ্রব্য মাত্রের অধিক ব্যবহার- গোধূম, মাষকলায়, ঘব, শাক, ইক্ষু, গুড়, নারি-  
কেল, ডাঙ্গা, সারকদ্রব্যমাত্র, অধিক লবণ, লঙ্কার বাল, গাজে তৈলমর্দন,  
রাত্রিঅগরণ, শিষ্টক, ভাজা পোড়া দ্রব্য ও স্নান প্রভৃতি অনিষ্টকর । অজীর্ণ  
জনিত কোষ্ঠবদ্ধতার কোন কোন স্থলে উক্ত দ্রব্য ব্যবহারে বেশ উপকার হয় ।

উদরের পীড়ায় আহারের বিধয়ে বিশেষরূপে সতর্ক থাকা আবশ্যক ।  
কারণ অধিকাংশ স্থলে আহারের দোষেই উদরের পীড়া হইয়া থাকে । আয়ু-  
র্বেদে উক্ত আছে যে “মৃঢ়াস্তামজিতাথানো লভন্তেহশনলোপাঃ” পথ্য বিধয়ে  
অমনোযোগী হইলে সহস্র সহস্র ঔষধ সেবনেও প্রতীকার লাভের সম্ভাবনা  
নাই ; অতএব লঘু বস্ত্র অতি অল্প পরিমাণে আহার করিবেন ।

## অশঃ ও ভগন্দর প্রভৃতিতে ।

প্রাতে—পুরাতন তড়ুনের অন্ন, দুগ্ধ, ছোলা বা কুলখ কলায়ের ডাইল ।  
তরকারী—পটোল, ডুমুর, মানকচু, মোচা, কাঁচাপেঁপে, ডল, মূলা, অন্ন জ্বালু,  
কাঁকরোল, ঠোঁটেকলা, পকুফুয়াও, বচু, শজিনার ডাঁটা, কাঁটালবিচি প্রভৃতি ;  
রাত্রিতে লুচি বা কুটি, তরকারী, অন্নদুগ্ধ, কুটি ও লুচি সহ না হইলে অন্ন খাই-  
বেন । ছাগমাংস অল্প পরিমাণে খাইতে পারেন । সহ হইলে অন্নসহ মাখন,



জলখাবার স্বতপক্ জব্য যথা—লুটি, মেঠাই, গজা, মোহনভোগ ইত্যাদি ; মাখন, কুম্ভতিল, মিছরি, কিসমিস, আঙ্গুর, পক্‌বিষ, পেঁপে প্রভৃতি । তজ্জ, সর্ষপতৈল, ছোট এলাইচ, তৈলাভ্যঙ্গ, শ্রোতস্থিনী নদী বা প্রশস্ত সরোবরের জলে স্ফুটনান, বিস্তৃত বায়ু সেবন প্রভৃতি হিতকর । এই রোগে যাহাতে প্রত্যহ কোষ্ঠওদ্ধি হয় তদ্বিষয়ে দৃষ্টি রাখিবেন । অর্শোরোগী প্রত্যহ প্রাতে নিম্বক্ অর্থাৎ থোসাতোলা কুম্ভতিল ভিজা, মিছরী ও মাখন সহ খাইবেন । তিল পূর্ক্‌ দিবস সন্ধ্যাকালে ভিজাইয়া রাখিতে হইবে ।

অপথ্য—ভাজা পোড়া জব্য, যে সকল জব্য সহজে হজম হয় না, দধি, পিষ্টক, মাষকলায়, সিম, লাউ, অধিক পরিমাণে পক্‌ আত্র, রৌদ্র বা অগ্নির তাপ, পূর্ক্‌ বায়ু সেবন, মল মূত্রাদির বেগ ধারণ, স্রী দেহা, অর্থাৎ জন্তুর পৃষ্ঠে আরোহণ, দৃঢ় আসনে উপবেশন প্রভৃতি বর্জন করিবেন । অর্শোরোগে রক্তদ্রাব থাকিলে রক্তপিত্ত রোগাধিকারের পথ্যাপথ্য নিয়ম পালন করিবেন ।

## ক্রিমি প্রভৃতি রোগে ।

প্রাতে—পুরাতন তণ্ডুলের অন্ন, ক্ষুদ্র মৎস্যের কোল, পটোল, মোচা, উচ্ছে, করোলা, বেতাগ্র, বেগুন, মানকচু ডুয়ুর প্রভৃতির তরকারী । রাত্রিতে সহ্য-ক্ষমারে অন্ন অথবা সাণ্ড, বালি, এরাক্ট বা পাউরুটি, আমানী, ছাগছন্ধ, খয়ের, জোয়ান, লেবুর রস উপকারী । ক্রিমি রোগে তিত্ত, কষার ও বাল রস উপকারী নান ; সহ্যক্ষমারে করিবেন ।

অপথ্য—পিষ্টক প্রভৃতি গুরুপাক্ জব্য, অধিক মিষ্ট দ্রব্য, শুড়, মাষকলায়, দধি, অধিক স্বত, মাংস, দ্রবপ্রধান জব্য, দিবা নিদ্রা, মলের বেগ ধারণ, অপ-কারক । ক্রিমিরোগে আহার খুব লঘু হওয়া আবশ্যক, যাহাতে অজীর্ণ না হয় সে বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখিতে হইবে । এই পীড়ায় মধ্যে মধ্যে জোলাপ লওয়া আবশ্যক ।

রক্তপিত্ত, কাস, খাস, স্বরভী, বমি ও হৃদ্রোগ প্রভৃতিতে।

পাত্রে—প্রাচীন দাঁড়খানি তুলের অন্ন, যুগ, বস্ম, ছোলা প্রভৃতির ডাইন, বড় চিহ্নি ও বাণ মৎস্ত। পটোল, ডুমুর, মোচা, পক কুমড়া, মান-কচু, খোড়, উচ্ছে প্রভৃতির তরকারী। ব্রহ্মীশাক, ছাগ, হরিণ, শশক, ঘুঘু, পায়রা, বটের ও বক প্রভৃতির মাংসের যুধ, ছাগছড়, বর্জুর, দাড়িম, পানিকল, কিস্মিস, আমলকী, কচি তালশাঁস, মিছরি, নারিকেল, তিলতৈল ও স্বতপক ব্যঞ্জনাদি উপকারী। রাক্ষিতে—রুটী বা লুচি তরকারী কিবা মাংসের যুধ। হৃৎ অন্নমাত্র, যে বেলা মাংসের যুধ খাইবেন, সে বেলা হৃৎ খাইবেন না। এই পীড়ায় ডুমুরের স্বতপক তরকারী বিশেষ উপকারী। গরমজল শীতল করিয়া পান, আলু, মৎস্ত ডিহ এবং পক্ষী ডিহ অন্ন খাইতে পারেন। অন্নের মধ্যে পাতিলেবু। সকল প্রকার তরকারী, সর্ষপ তৈলে পাক না করিয়া স্বত ও লৈছব লবণে পাক করিয়া ব্যবহার করিবেন। নিত্য অস্থিবিধা না হইলে সর্ষপ তৈল ব্যবহার না করাই উচিত, অধিক মল বা রক্ত নির্গমন থাকিলে এককালে অন্ন আহার নিবন্ধ। কেবল অন্নমাত্র রুটী ও তরকারী অথবা হৃৎ, খই বা হৃৎশাঁস উপকারক। মুয়রা, হুজি, ছোলার বেসম, স্বত ও অত্যন্ন মিষ্ট সংযোগে প্রস্তুত যে কোন দ্রব্য যথা—লুচি, মোহনভোগ, মেঠাই, গজা ইত্যাদি খাইতে পারেন। সহ্যহসারে উষ্ণ জল শীতল করিয়া পান করিবেন।

শুকপাক, তীক্ষ্ণবীৰ্য্য দ্রব্য সকল, দধি, মৎস্য, কক্ষদ্রব্য পান বা ভোজন অধিক সারক দ্রব্য, সর্ষপ তৈল, লঙ্কারবাল, অধিক লবণ, সিম, কুমড়া প্রভৃতি শাক, অম্বল, কলায়ের ডাল, মল মুত্রাদির বেগ ধারণ, দাঁতন করা, ব্যায়াম, পর্যটন, চরস, গাঁজা, বা তামাকের ধূমপান, ধূলি সেবন, হিমলাগন, রাক্ষি আগরণ প্রভৃতি অনিষ্টোৎপাদক। নিত্য নান, সঙ্গীত, উচ্চ শব্দোচ্চারণ মৈথুন ও অবাধি বানে ভ্রমণ প্রভৃতি অত্যন্ত অপকারক।

যাঁ রোগে বায়ুপ্রধান থাকে হইলে অনেক সময় প্রাচীন-তৈল-চিহ্নার জল, লেবুর রসের সহিত মিছরির সরবৎ অথবা নদী বা প্রশস্ত সরোবরের জলে নান প্রভৃতি শীতল জিরা দ্বারা বিশেষ উপকার দর্শে।—এই সকল দ্রব্য

ক্রিয়ার এবং মুখে দোকা। তামাক রাখিয়া তাহার অন্ন অন্ন রস পানে কখন কখন সম্পূর্ণরূপে পীড়ার উপশম হইতে দেখা যায়। শাস রোগে রাতি কালে আহার লঘু হওয়া নিত্য আবশ্যক।

পুরাতন রক্তপিত্ত রোগী যদি ক্ষয়রোগের কোন লক্ষণ অনুভব করিতে না পারেন, তাহা হইলে বাতব্যাদি বোনের পথ্যাপথ্য নিয়ম পালন করিতে পারেন।

বমনরোগ প্রবল থাকিলে অন্নোহার বন্ধ দিয়া শরীর বিবেচনার খই বাতাসা বা কটী খাইবেন। ছত্ব নিষিদ্ধ।

### ক্ষয়কাস ও রাজযক্ষ্মা রোগাধিকারে।

প্রাতে ময়দা বা হুজির রুটী, মাংসের ঘূষ, পটোল, বেগুন, ডুম্ব, খিঙে, ঘোচা, অন্ন আলু শজিনার ডাঁটা প্রভৃতির তরকারী। রাতিতে দুধা থাকিলে ও সন্ধ্যা হইলে আহার এইরূপ করিবেন, নতুবা ছত্বসান্ত বা ছত্ব এয়ারকট খাইবেন। ছাগমাংস, ছাগদুগ্ধ, ছাগের ঘৃত, অন্ন ছত্ব খাইতে পারেন, কিন্তু যে বেলা মাংসের ঘূষ খাইবেন সে বেলায় আর ছত্ব খাইবেন না, অপর বেলায় খাইবেন। অধিক রক্ত নির্গমন থাকিলে রুটী না খাইরা ছত্ব সান্ত বা ছত্ব এয়ারকট খাইবেন। তৈলে পাক করা তরকারী ব্যবহার নিষিদ্ধ। স্তম্ভক তরকারী, সৈন্ধবলবণ ব্যবহার করিবেন। উষ্ণজল শীতল করিয়া সেই জল পান করিবেন। ঝঙ্কুর, দাড়িম, পানিফল, কিসমিস, আমনকীর মোরবা এবং হুত ও খুব অল্পমিষ্ট সংযোগে ময়দা হুজি ও ছোলার বেগমে প্রস্তুত যে কোন জবা অর্থাৎ লুচি, যেঠাই, মোহনভোগ ইত্যাদি ললখাবার খাইতে পারেন। বিশেষ আবশ্যক হইলে ২৪ কোটা পাতিলেবুর রস অথবা উৎকৃষ্ট আমসব একটু খাইতে পারেন। গাজে সদাসুর্ষদা একটা লামা রাখা কুর্ভব্য।

মৎস্ত, দধি, লবঙ্গ রাস, অধিক লবণ, সিম, কঁাকরোগ, অংশ, কলায়ের ডাইন, রজন, হিং, শাক, মলমুত্রাদির বেগধারণ, ব্যাঘ্র, পর্বাটন, প্রমত্তন

কর্ষ, চরস, গাজা বা তামাকের ধূমপান, হিম লাগান, রাজিঙ্গারণ প্রভৃতি অনিষ্টোৎপাদক । সর্দীত, উচ্চ শব্দোচ্চারণ, অশ্বাদি বানে ভ্রমণ ও মৈথুন প্রভৃতি অত্যন্ত অপকারক । স্নান একেবারে নিষিদ্ধ । এই পীড়ায় মৈথুন তো দূরের কথা, যাহাতে কামের উজ্জেক পর্য্যন্ত না হয়, তাহার উপায় করা কর্তব্য । রোগীর যেন এটা বিশেষ স্মরণ থাকে যে তিনি কয় রোগে ভুগিতেছেন, অতএব সর্বপ্রকার ক্ষয় ক্রিয়া নিবারণ করা কর্তব্য । এই পীড়ায় গাত্রে শীতল হাওয়া লাগান কোন ক্রমেই উচিত নহে ।

## বাতব্যাধি [ বায়ুরোগ ], উন্মাদ, মূচ্ছা,

অপস্মার, দাহ, মদাত্মক প্রভৃতিতে ।

প্রাতে ও বৈকালে পুরাতন তুলা, রোহিত, মাণ্ডুর, সিদ্ধি, কই, খলিশা প্রভৃতি মৎস্যের ঝোল । মাংসের ঘূষ । ডুগু, পটোল, মানকচ, কুয়াণ্ড, বেগুন, ঘোচা, শোড়, এচোড় প্রভৃতি তরকারী, কলায়ের ডাল প্রভৃতি, ধারোক্ষ হুঙ্ক, নবনীত, বোল, দধি, জাফা, দাড়িম, পর্ক, আত্র, পেঁপে, আতা, ভাব প্রভৃতি সুফল । এবং ঘৃত, ময়দা, সুজি, চিনিতে প্রস্তুত যে কোন দ্রব্য যথা লুচি, মোহনভোগ, মিঠাই, গজা প্রভৃতি সুপথ্য ও উপকারক ।

বায়ুরোগাক্রান্ত ব্যক্তির পক্ষে স্বাদু, অম্ল ও লবণ রস সংযুক্ত স্নিগ্ধ ও পুষ্টিকারক পানাহার, তিলতৈল ব্যবহার, প্রত্যহ স্রোতস্বিনী নদী বা প্রশস্ত সরোবরের জলে উত্তমরূপে স্নান, সুগন্ধ দ্রব্য, বিশুদ্ধ বায়ু সেবন, সরবৎ পান, সাহুনা শিশির সেবন, শীতল গৃহে, চত্রেয় কিরণে মনোমত ব্যক্তির সহিত বাক্যালাপ, শীত ও বাদ্য, স্বেত চন্দন লেপন, ধূপধূপ, পট্টবস্ত্র ধারণ, চত্রেয় উদয়ে, শীতল উপবনে, পদ্মযুক্ত সরোবরের তীরে, হ্রদের নিকটে, পর্বতের গুহায় এবং শীতল পর্বত নির্ঝর সমীপে ভ্রমণ, প্রশস্ত শ্রুতি ও প্রশস্ত কীর্ত্তি শ্রবণ পরমোপকারক ।

দুশ্চাচ্য তীক্ষ্ণবীৰ্য্য, ( লঙ্কার ঝালসি ) বিদাহী ( ভাজাপোড়া ) কুম্ভপান ও ভোজন । ভ্রমজনক কর্ষ, চিন্তা উবেগ, ক্রোধ শোকাদি, মদ্য, আতপসেবা,

ইচ্ছার প্রতিকূল বিষয়, অশ্বাদিয়ানে ভ্রাণ, মলমূত্রাদির এবং তৃষ্ণা, নিদ্রা ও ক্ষুধার বেগধারণ, রাত্রি জাগরণ এবং দাঁতন ও মৈথুন ইত্যাদি নিষিদ্ধ ।

এই পীড়ার যে কোন একটি শাস্ত্রীয় সিন্ধু তৈল উত্তমরূপে “ব্যবহার” করা এবং যাহাতে স্নানিয়ার ব্যাধ্যন্ত না হয়, তাবিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখা নিতান্ত কর্তব্য । মুচ্ছা ও অশম্মার রোগিকে উচ্চস্থান, অগ্নি ও জল হইতে সর্বদা রক্ষা করিবে । উন্মাদ ও মুচ্ছাগ্রস্তরোগির ইচ্ছার বিপরীত কার্য্য করা উচিত নহে । রোগী যে বিষয়ের জন্য জ্বিৎ করেন তাহা নিতান্ত অজ্ঞায় বোধ হইলে গুরুত্বাকারী একেবারে তাহাতে অসম্মতি না দেখাইয়া একথা ওকথা এবং গল্পাদি দ্বারা রোগিকে ক্রমে ক্রমে ভুলাইয়া সন্তুষ্ট ও প্রফুল্ল করিবেন ।

পক্ষাঘাত রোগ হইলে—শীতল জলে স্নান না করিয়া উষ্ণ জলে সহমত—(যত কম হয় ততই উত্তম) স্নান করিবেন । রাত্রিতে লুচি বা কটী ও তরকারী এবং ছন্দ বা মাংসের বুধ । শৈত্য ক্রিয়া—মর্থাৎ চন্দনাদি লেপন সরবৎ পান প্রভৃতি নিষিদ্ধ ।

আমবাত ( অর্থাৎ বাতের পীড়া ) বাতশ্লেষ্মিক পীড়ায় ।

প্রাতে—পুরাতন তথুনের অন্ন, কুলখ কর্ণাম্ব, মুগ, ছোলা, মছুর প্রভৃতির ডাইল, পটোল, ডুমুর, মানকুচ, উচ্ছে, করোলা, সজিনার ডাঁটা, এচোড়, বেগুন, রসুন, আদা প্রভৃতির তরকারী ।

রাত্রিতে—কটী বা লুচি, তরকারী, ছাগ, কপোত কিংবা কুন্ডু প্রভৃতি মাংসের বুধ ।

জলধারণ—স্বত, ময়দা, স্নজি ও চিনিতে প্রস্তুত যে কোন দ্রব্য অর্থাৎ লুচি, মেঠাই, গজা, মোহনভোগ প্রভৃতি । কিসমিস, সোহারা, ধর্জুর প্রভৃতি । কক্ষদ্রব্যের দ্বারা গাত্রে বেদ দেওয়া, উপবাস, অন্ন আহার, বিরচন, পুরাতন মদ্য, তিক্ত দ্রব্য, অগ্নিকারক দ্রব্য উপকারক । ঘোল অন্ন খাইতে পারেন, এই পীড়ার হৃদ্য ব্যবহার করা উচিত নহে, নিতান্ত অভ্যাগ থাকিলে খুব অল্প পরিমাণে খাইবেন । স্বত যত টুকু সহ বা হজম করিতে পারেন, ততটুকু

ব্যবহার করিবেন। উষ্ণ জল শীতল করিয়া সেই জল পান ব্যবস্থা। রান যত কমে হয় ততই উত্তম, যে দিবস রান করিবার আবশ্যক হইবে সে দিবস উষ্ণজল শীতল করিয়া সেই জলে রান করিবেন। কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকা উচিত। এই পীড়ার সর্বনা ফ্যানেল ব্যবহার করিবেন। পীড়ার আধিক্য থাকিলে প্রাতে অন্ন খাইবেন না।

অপথ্য—মংসা, ছুধু, গুড়, পুইশাক, মাষকলায়, পিষ্টক, অধিক মিষ্ট, দধি, মলমূত্রাদির বেগ ধারণ, রাত্রি জাগরণ, হিমলাগান, বেশী আহার, শুকনুদ্রব্য (যে সকল দ্রব্য কষ্টে হজম হয়) ইত্যাদি। ককজ দ্রব্য অনিষ্টকর।

বাস্তের পীড়ার প্রথমাবস্থায় এবং অরসংযুক্ত বাতে অন্নাহার না করিয়া ফুকা রুটী, পাউরুটী বা ছুধুসাগু ব্যবহার করিতে হইবে।

## শোথ ও উদর প্রভৃতিতে ।

প্রাতে—পুরাতন ভুল্লের অন্ন। মুগের ডাইল, পটোল, বেগুন, ডুমুর, গুল, মানকচু, সজিনার ডাঁটা, কাঁকরোল, আদা, কচি মুলা, গাজর, খেত পুন-নাঁবা প্রভৃতির তরকারী। রাত্রিতে ছুধুসাগু বা ছুধু এরারুট ব্যবস্থা। যদি ক্ষুধা বেশী থাকে তাহা হইলে রাত্রিতে রুটী খাইতে পারেন। উষ্ণ জল শীতল করিয়া পান করিবেন। অন্ন লবণ ব্যবহার না করিয়া কেবল সৈন্ধব লবণ খুব অল্প করিয়া ব্যবহার করিবেন। পীড়া প্রবল হইলে তরকারী প্রভৃতি না খাইয়া—কেবলমাত্র ছুধু ও ভাত খাইবেন। যদি ছুই বেলা ছুধুর সহ না হয়, এক বেলা ছুধু ও ভাত এবং বৈকালে ছুধুসাগু খাইবেন। উদররোগে—মানমণ্ড বিশেষ উপকারী।

অপথ্য—দিবা নিদ্রা, পরিশ্রম, পিষ্টক, তিল, লবণ, শীতল জল, সিধ, গুড় দ্রব্য, রান ইত্যাদি।

## কোষবৃদ্ধি, শ্লীপদ, গলগণ্ড ও অপচী প্রভৃতিতে।

প্রাতে রাউদখানি চাউলের অন্ন, মুগ, ছোলা, অড়হর, ময়ূর প্রভৃতি ডাইল, সারক জবী সমুহ, পটোল, বেগুন, আলু, গাজর, ডুমুর, গন্ধভিড়লে, করোলা, মূলা, রসুন, পুনর্নবা, মানকচু, সজিনার ডাঁটা, আশা, পুতান সুরা ও উষ্ণ জল শীতল করিয়া পান ও রান, শুষ্ক ও লঘু আহার এবং তিক্ত দ্রব্য প্রভৃতি গিত-জনক। বৈকালে কটী বা লুচি ও তরকারী। ছাগাদি মাংস অন্ন ব্যবহার করিতে পারেন। কোষ বৃদ্ধিতে লাংওট ব্যবহার কর্তব্য। এই পীড়ায় শাতে অন্ন ও সন্ধ্যায় কটী বা লুচি ব্যবহার করিবেন এবং একাদশী, অমাবস্যা ও পূর্ণিমাতে অন্নাহার না করিলেই ভাল হয়। উষ্ণজল শীতল করিয়া রান করিবেন।

গুরুপাক অন্ন, দধি, গুইশাক, পক কমলীকল, অধিক মিষ্ট শীতল জল ব্যবহার, পর্যটন, দিবানিদ্ৰা ও মলমুত্রাদির বেগধারণ প্রভৃতি নিষিদ্ধ।

নুতন তণ্ডুলের অন্ন, অজীর্ণ সহ্যে ভোজন, গুরুপাক দ্রব্য সমুহ, জলাশয় বহুল দ্রব্য সমুহ, শীতল জলপান, তৈলাভ্যঙ্গ, নিত্য রান ও দিবানিদ্ৰা প্রভৃতি অনিষ্টোৎপাদক। এই পীড়ায় রান প্রত্যহ না করাই ভাল।

## বাতরক্ত, শীতপিত্ত, কোষ্ঠ কূষ্ঠ এবং চর্মরোগে।

দিবাতে পুতান চাউলের অন্ন, তিক্ত ব্যঞ্জন, মুগ বা বুটর ডাইল, পটোল, ডুমুর, চোটে কলা, মানকচু, খিঙে, উচ্ছে, অন্ন আলু, পক দেশী কুড়া ও পুষ্টি তরকারী, হেলাকা, নিম, খেত পুনর্নবা, পটোলপত্র, স্নতপক ব্যঞ্জনাদি। পানের মধ্যে লেবু। রাত্রিতে লুচি অভাবে কটী, তরকারী ও অন্ন দ্রব্য। ভৈলে প্রস্তুত কোন তরকারী ব্যবহার না করি। স্নতপক তরকারি ব্যবহার করিবেন। স্নত বত সহ্য হয় ব্যবহার করিবেন, ইহা অতি সুপথ্য। প্রত্যহ কোন একটা তিক্ত দ্রব্য ব্যবহার করিতে পারিলে ভাল হয়। মিষ্টের মধ্যে মিছরি হিতকর। মধ্যে মধ্যে বিরেকচ দ্রব্য ব্যবহার এবং জৌকাদি দ্বারা রক্তমোক্ষণ করান আবশ্যক।

অলখাবার—যত ময়দা সুজি-ছোলার বেশম ও অন্ন মিষ্ট সংযোগে প্রস্তুত  
যে কোন দ্রব্য বধা—নুচি, গজা, মেঠাই, মোহনভোগ প্রভৃতি, ভিজা চোলা  
ইত্যাদি।

নূতন তত্ত্বাদির অন্ন, বিদাহি দ্রব্য, অধিক মৎস্য ও মাংস, মদক, সিম, মটর,  
শুড়, দধি, দুগ্ধ, তিল, মাষব লাই, মুলা, শাক ও অম্বল, দিলাতী কুমড়া, পেঁপাজ,  
রসুন, চকর ঝাল, অধিক মিষ্ট, মলমুত্রাদির বেগরোধ, রৌজ ও অগ্নির তাপ,  
ব্যায়াম ও দিবা নিদ্রা ইত্যাদি অহিত জনক।

শীতপিত্ত ও কোঠরোগে দ্রুত মৎস্য অন্ন ব্যবহার করিতে পারেন।

অন্নপ্লব্ত, শূল, গুল্ম, অসীনা, উদাবৰ্ত্ত ও অনাহ রোগে।

পুরাতন তত্ত্বের সুসিক্ত অন্ন, মাগুর-গিঙ্গী-কই মউরলা প্রভৃতি দ্রুত মৎ-  
স্তের কোল, মানিকচূ, ওল, খোড়, পটোল, বেগুন, ডুমুর, পুরাতন কুমড়া,  
মজিনার ডাঁটা, করেলা, মোচা প্রভৃতি তরকারী, আমলকী, কেওর, সৈন্ধব  
বিট ও করকচ লবণ, ক্ষারদ্রব্য, জাফা, উষ্ণদ্রব্য, তিক্তদ্রব্য, নারিকেল শস্ত,  
ডাবের জল, ইক্ষু, লবণ, বড় এলাইচ, হিং ও সুপক পেঁপে, বেগ প্রভৃতি  
এবং নিদ্রা উপকারক। অন্নপ্লব্ত ও শূল পীড়ায় তরকারী যত কম ব্যবহার  
হয় ততই উত্তম। মৎস্তের কোলে ভাত মাখিয়া অন্ন মৎস্ত সহ অন্ন প্রথমে  
খাইয়া পরে দুগ্ধমহ অন্ন খাইবেন। অন্নমিছরির গুড়া ব্যবহার করিতে  
পারেন। তরকারী খাইবার ইচ্ছা হইলে তরকারী চুষিয়া ছিবড়া ফেলিয়া  
দিবেন। ফলতঃ তরকারী যত অন্ন ব্যবহার হয় ততই উত্তম। অন্নপ্লব্ত বা  
শূলের পীড়া প্রবল থাকিলে অন্নাদি আহার বন্ধ করিয়া দিবাতে এবং রাত্রিতে  
কেবলমাত্র যবের মণ্ড ও দুগ্ধ বা দুগ্ধবার্লি অথবা দুগ্ধ খই আহার করিবেন।  
শীড়ার হ্রাস অনুসারে দিবার অন্ন, রাত্রিতে দুগ্ধ খৈ, যব বা বার্লির মণ্ড,  
কুমড়ার মেঠাই, রসকরা ও আমলকীর মোহকা হিতকর। পরে সন্ধ্যা হইলে  
দুই বেলাই অন্ন খাইবেন। এই শীড়ার আহার বালে বা আহাতির অল্পকণ  
পরে জল খাওয়া নিত্যান্ত নিষিদ্ধ। অন্ততঃ একঘণ্টা পরে জল খাওয়া কর্তব্য।



অন্যের মধ্যে পাতি বা কাগজী লেবু। ইহাতে আমাদের “অমৃতপ্রাণ” অতি উপকারক পথ্য। এই সকল পীড়ার কোঠাওছি থাকা নিত্য আবশ্যক। নানি সহ্যমত, প্রত্যহ সহ হইলে প্রত্যহই নানি করিতে পারেন। এই পীড়ার নিরমিত সময়ে আহার করা নিত্য কৰ্ত্তব্য। সহ হইলে আহারের পর ডাবের জল পান করিবেন। বিশেষ ক্ষুধা না হইলে এই সকল পীড়ার হইবে না অর্থাৎ আহার করিবেন না। রাত্রিকালে বিশেষ ক্ষুধা বোধ না হইলে দুধ খাই, দুধ বালি, দুধ সাগু ইত্যাদি ব্যবহার করিবেন।

শুষ্কপাক এবং অধিক পরিমাণে আহার, সর্বপ্রকার ডাইল, শাক, বড়ি, মংস্ত, দধি, কক কবার ও শীতল জব্য, অন্নদ্রব্য, লঙ্কার ঝাল, তীব্র মদ্য, আতপ সেবা, রাত্রি জাগরণ ও মলমূত্রাদির বেগ ধারণ প্রভৃতি অনিষ্ট জনক। লঙ্কার ঝাল কদাচ খাইবেন না।

### মূত্রকৃচ্ছ্র, মূত্রাঘাত ও অশ্মরী প্রভৃতি রোগে।

পথ্য—পুরাতন চাউলের অন্ন, কুহুমংস্তের ঝোল, বার্তাফু, পটোল, ডুমুর, মানকচু, খোড়, তিলপাক, মোচা ও দুধ প্রভৃতি। পাতি বা কাগজী লেবু, ছোট্টাংগ ও পক্ষিমাংস, যব, মাখন, চিনি, মিহরি, ভালশাস, তরমুজ, তালের ও খেজুরের মাতি, পক সুমিষ্ট ফল। প্রত্যবে শব্য পরিভাগ করা ও অন্ন পরিভ্রম ইত্যাদি ব্যবহের। অন্ন আনু খাইতে পারেন। সহ হইলে প্রত্যহ প্রাতে কাঁচা ছদ্মেব সহিত জল মিশ্রিত করিয়া সেই সকল দুধ কিংবা মিহরির সরবৎ প্রভৃতি ব্যবহার করিতে পারেন। নানি সহ হইলে প্রত্যহ করিবেন।

জলধাবার—বৃত্ত, ময়রা, সূঁজি, বেশম ও চিনিতে প্রস্তুত সর্বপ্রকার জব্য থকা—লুচি, খাজা, গজা, মোহনভোগ ইত্যাদি, কিস্মিস্ ইক্ষু, কেতুর, পানিকল প্রভৃতি।

শুষ্ক বা অধিক পরিমাণে অন্ন জব্য, দধি, অধিক পরিমাণে মংস্ত ও শুষ্কপাক জব্য, কণারের ডাইল, শাক, লঙ্কার ঝাল, অধিক মৈথুন ও পরিভ্রম, অখাদি ঘূনে আরোহণ, মলমূত্রাদির বেগধারণ, বিশেষতঃ তীব্র মদ্য পান, সর্বপ্রকার উষ্ণবীৰ্য্যাদি, চিন্তা, রাত্রিজাগরণ ইত্যাদি নিষিদ্ধ।

## উপদংশ, ক্ষত, পারানোষ ও শূকদোষ প্রভৃতিতে ।

প্রাতে—পুরাতন তণ্ডলের অন্ন, মুগ, ছোলা বা অড়হর ডাইলের যুব, অন্ন, আলু, পটোল, ডুমুর, মানকচু, গুল, উচ্ছে, থোড়, সজিনার ডাঁটা, এঁচোড়, মটরগুঁটা, কপি প্রভৃতির তরকারী কুস্থ মৎস্ত অন্ন পরিমাণে খাইতে পারেন। রাক্ষিতে-লুচি বা কুটা ও তরকারী। সহ্য না হইলে খইএর মণ্ড, সাগু বা বাগি, তৈলে পাক করা তরকারী ব্যবহার না করিয়া স্নাতক তরকারী ব্যবহার করা কর্তব্য উষ্ণজল শীতল করিয়া পান।

জলখাবার—বৃত, মধুদা, সুজি এবং অন্ন মিষ্ট সংযোগে প্রস্তুত যে কোন দ্রব্য অর্থাৎ লুচি, মোহনভোগ, গজা, মেঠাই ইত্যাদি। বেদানা, পেতা, বাদাম, কিসমিস্, ইক্ষু, খোবানী প্রভৃতি।

দ্বান—উষ্ণ জল শীতল করিয়া দ্বান করিবেন। দ্বান যত কম হয় ততই উত্তম। সর্বপট্টল উষ্ণ করিয়া মাখিয়া দ্বান করিবেন। পারদহুঁটে বোগীর দ্বান যত কম হয় ততই উত্তম।

অপথ্য—নূতন চাউলের অন্ন, শাক, অধুনা কলায়ের ডাল, লঙ্কার বাল, বিলাতী কুমড়া, লাউ, গুড়, দধি, অধিক দুধ, বৃহৎ মৎস্ত, সর্বপট্টল, মলমুত্রাণির বেগ ধারণ, রাক্ষিমাগরণ, মদ্যপান, দিবা নিদ্রা, রৌদ্রে পর্যটন, শীতলজল পান, অধিক বায়ু সেবন এবং উপবাসাদি পিষ্টকর ক্রিয়া অপকার জনক।

## বহুমূত্র, সোমরোগ ও মধুমেহ প্রভৃতি রোগে ।

প্রাতে—পুরাতন তণ্ডলের অন্ন, মুগ, মসুর ও ছোলায় ডাইল, পটোল, ডুমুর, যক্ষডুমুর, থোড়, বিঙে, উচ্ছে, মোঁচা, অপক কদলী, সজিনার শাক ও ডাঁটা প্রভৃতির তরকারী। মাখন তোলা দুধ অথবা মাংসের যুব, রাক্ষিতে গমের আটার কুটা এবং ছাগ মুগ বা পক্ষি মাংসের যুব, অতাবে পটোলাধির তরকারী। আকলকী, জাম, কেওর, পুরাতন ছুরা, পাতি বা কাগলী লেবু, কক্ক ক্রিয়া, অথ যানে বা পৃষ্ঠ ও হস্তীতে ভ্রমণ, ব্যায়াম, অধিক ভ্রমণ ইত্যাদি হিতজনক।

পীড়ার অবস্থা অত্যন্ত প্রবল থাকিলে প্রাতে অন্ন ব্যবহার না করিয়া দুই বেলাই গমের আটার রুটী, ছাগ, দুগ বা পীকিমাংস ও উহার যুষ এবং তরকারী ব্যবহার করা কর্তব্য। গরম জল শীতল করিয়া পান করা ব্যবস্থা। বরফ অন্ন খাইতে পারেন। স্নান সহ্যমত। তবে উষ্ণ জল শীতল করিয়া সেই জলে স্নান করা কর্তব্য। যদি সহ্য না হয়, শীতল জলে স্নান করিবেন।

কফজনক ও গুরুপাক অন্ন, দধি, দুগ্ধ, গুড়ক জব্য মাজেই, কুয়াণ্ড, লাউ, অধিক জলপান, তীব্রস্বরা, রাত্রি জাগরণ, শাক, অম্বল, কলায়ের ডাইল, লঙ্কার বাল, দিবানিদ্রা, অধিক নিদ্রা, বিশেষতঃ মৈথুন ও আলস্য-পরায়ণতা ইত্যাদি সর্বদা পরিভ্রাভ্য।

শুক্রমেহ, ধ্বজভঙ্গ, ধাতুশারল্য ও দৌর্বল্য, ভ্রম, মস্তক

ঘূর্ণন, দৃষ্টি ক্ষীণতা ও স্নায়বিক রোগ প্রভৃতিতে।

প্রাতে—অন্ন, রোহিত মংস্ত, বাইন, মংস্ত ও অস্ত্রান্ত্র মংস্ত, আসু, পটোল, কুম্ব, মানকচু, মটরগুটি কপি, শাটুগ্রাম, গাজর প্রভৃতির তরকারী ও দুগ্ধ অথবা ছাগ মেঘ কুছুট তিত্তিহী লাব প্রভৃতি মাংসের যুষ। তরবারী ঘৃতপক হইলেই ভাল হয়। রাত্রিতে দুটি, তবভাবে রুটী তরকারী ও দুগ্ধ অথবা মাংসের যুষ।

জগৎগার—স্বচ, চিনি, ময়দা, হুজি ও বেশমে প্রস্তুত সর্বপ্রকার জব্য যথা—বুড়ি, মেঠাই, খাঙ্গা, গজা, গোলমুগ প্রভৃতি—বেদানা, বাদাম, পেস্তা, কিন্‌মিদ, অ'সুৰ, খোবানী, অ'করোট, কলসীর খেজুর, সালম'মিছরি, পক হুসিট ফল যথা—আম্র, কাঁটাক, পেপে প্রভৃতি। ফলতঃ এই পীড়ার পুষ্কর স্থান্য জব্য মাজেই সহ্যমত আচার করিতে পারেন।

স্নান—সহ্যমত অর্থাৎ বেল্লপ অভ্যাস বা যাহা সহ্য হয় সেইরূপ করিবেন।

অপথ্য—অধিক লবণ, লঙ্কার বাল, অধিক অন্ন, অধিক ভোজে বেড়ান, অগ্নির উত্তাপ, রাত্রি জাগরণ, অধিক মদ্য, গুরুব্যয় এবং অধিক পরিশ্রম প্রভৃতি।

## শিরোরোগ ও কর্ণরোগ প্রভৃতিতে ।

• শালি ততুলের অন্ন, মুগাদির ঘূষ, ধাতোক্ষ দুগ্ধ, ঘৃত মাখন, তক্ষ, বোহি-  
তাদি মংস্ত, ছাগ, হরিণ, তিস্তিরী কুকুট প্রভৃতি মাংসের ঘূষ, আড়িম, জাক্সা,  
নারিকেল, পটোল, বেগুন, শক্তিনা ডাঁটা, আলু, উচ্ছে, বোল, আম্র, নারিকেল,  
তৈলাভ্যঙ্গ ও গরম জলে বা নদ্যা'দির জলে স্নান ; শ্বেদ, নস্ত, বিরেচন, মস্ত-  
কের রক্তমোক্ষণ, সৰ্কপ্রকার ঘৃতপক এবং অত্নাত পুটিকর ত্রব্য ইত্যাদি  
ইষ্টপ্রদ ।

শুষ্ক, বিদাহী ও তীব্রত্ৰব্য, সূৰ্য্য ও অগ্নির তাপ, সূরা, রাতিজাগরণ, দিবা-  
নিদ্রা, মলাদির বেগধারণ, চিন্তা, অধ্যয়ন, মৈথুন, অধিক পচিশ্রম, অধিক বকা,  
দন্তকাঠ দ্বারা দন্ত ম'র্জ্জন, ডুব দিয়া স্নান ও অধিক ভ্রমণ ইত্যাদি অনিষ্টকর ।

শিরোরোগে নস্ত, ঘৃতকুমারী, বেণামূল, জ্যোৎস্নার থাকা, শ্বেতচন্দন,  
কপূর প্রভৃতি উপকারী । কর্ণে পূর বা ক্ষত হইলে এই পুস্তকের আম্রবাত  
বাতরোগ পথ্যাপথ্য নিয়ম পালন করিবেন ।

## প্রমেহ রোগে ।

প্রাতে—পুরাতন ততুলের অন্ন, পটোল, ডুমুর, বেগুন, রিঙে, মানকচু,  
সক্তিনার ডাঁটা, ধোড়, মোচা, চোটেকলা, অন্ন আলু, প্রভৃতির তরকারী  
অন্ন পরিমাণে ক্ষুদ্র মংস্ত এবং শশক, ঘূবু, বটের, কুকুট ও জালমাংস থাইতে  
পারিবেন । কাঁচা মুগ, মসুর এবং ছোলার ডাল, তিলের রস । অন্নের মধ্যে  
পাতি বা কাগজী লেবু, রাতিতে রকী বা লুচি এবং ডালনা, সকল প্রকার  
তিক্তত্ৰব্য কষার এবং অন্ন দুগ্ধ ও অন্ন মিষ্ট ।

স্নান—সহমর্ত, জলপাথর—ঘৃত ও অন্ন চিনি সংযোগে ময়দা, স্থলি ও  
ছোলার বেশমে প্রস্তুত যে কোন ত্ৰব্য যথা—লুচি, মেঠাই, বৈদে, পল্লা, মোহন-  
ভোগ প্রভৃতি ছোলা ভিজ, ইক্ষু, পানিকল, কিস'মিস', বাদাম, খেজুর প্রভৃতি ।

অপথ্য—অধিক দুগ্ধ অধিক মিষ্ট, অধিক মংস্ত, লবঙ্গ, ঝাল, শাক, অম্বল

কনারের ডাইল, দধি, শুড়, মৈথুন, রৌদ্র ও অগ্নির তাপ মূত্রের বেগধারণ, অধিক ধূমপান, নিম, গিষ্টক, মদ্য, লাউ তালশাস, দিবানিজা, মিষ্টদ্রব্য অল্প-  
দ্রব্য প্রভৃতি নিষিদ্ধ ।

### রক্তপ্রদর ও খেতপ্রদর প্রভৃতিতে ।

প্রাতে—পুরাতন দাউদখানি তণ্ডুলের অন্ন, যুগ ও ভোলার ডাল, পটোল, অল্প পরিমাণে ক্ষুদ্র মংস্ত, মাংসের ঘূষ । রাত্রিতে—কটী বা লুচি ও তরকারী অল্প পরিমাণে ক্ষুদ্র মংস্ত, মাংসের ঘূষ । রাত্রিতে কটী বা লুচি ও তরকারী এবং জুই বা মাংসের ঘূষ ।

কলখাবার—ময়দা, স্থজি, ছোলা এবং হুত অল্প মিষ্ট সংযোগে প্রস্তুত সকল প্রকার দ্রব্য, খর্জুর, দাড়িম, পানিকল, কিসমিস, মিহরী ইক্ষু, প্রভৃতি । অন্নের মধ্যে পাতি লেবু । ভৈলোপিক করা তরকারী ব্যবহার না করিয়া হুত-পক তরকারী ব্যবহার করিবেন । দধি কল খাইবেন ।

রান—যত কম হয় ততই উত্তম । যে দিবস রান করিবেন উৎকলনে রান করিতে হইবে ।

শাক, অম্বল, কলাইরের ডাইল, লঙ্কার আল, গুরুপাক ও তীক্ষ্ণবীৰ্য্য দ্রব্য লকল, দধি, বৃহৎ মংস্ত, অধিক লবণ, কুমড়া, অধিক দুগ্ধ, রৌদ্রের বা অগ্নির তাপ লাগান, ভারি দ্রব্য উত্তোলন, অধিকবার উচ্চ স্থানে উঠা নান্য, মলমূত্রাদির বেগ ধারণ, হিম লাগান, রাত্রি জাগরণ, নিত্য রান, সন্নীত, উচ্চশব্দোচ্চারণ, পথ পর্যটন প্রভৃতি অনিষ্টোৎপাদক । এই পীড়ার মৈথুন একবারে নিষিদ্ধ ।

### স্মৃতিকারোগে ।

পুরাতন শালি তণ্ডুলের অন্ন, অগ্নিদীপক আহার ও পান, মসুরের ঘূষ, বেগুন, কাঁচমুলা, দাড়িম, বাতশ্লেষ্মদ্রব্য, বাতশ্লেষ্মনাশক সমস্ত ক্রিয়া এবং একাতার উপকারী ।

শুষ্কপাক, হুশাচা, তীব্রবীৰ্য্য ঔষাদ্য, অমিতাণ ও পরিশ্রমাদি অপকারী  
কলতঃ ইহার পথ্যাপথ্য অজীর্ণ ও উদরাময়ের স্তায় জানিবেন ।

### বালরোগাধিকারে ।

শিশুদিগের পীড়ার স্তম্ভদারিনীকে সেই রোগোক্ত পথ্যাপথ্য পালন করিতে  
হইবে । পীড়াদি কোন কারণে তাঁহার স্তনের দুগ্ধ দুৰ্ব্বিত হইলে, অন্য ধাতীর  
দুগ্ধ পান করান কর্তব্য । বালকদিগের উদরাময়াদি পীড়ার গাধার দুগ্ধ  
উপকারী । উদরাময় থাকিলে অর্দ্ধেক জল ও অর্দ্ধেক দুগ্ধ খানকতক বেল-  
গুট সহ সিদ্ধ করিয়া দুগ্ধাবশেষ হইলে সেই দুগ্ধ পান করাইবে । অজীর্ণ ও  
দুগ্ধ তোলা থাকিলে দুগ্ধে ২৪ কোটা চুণের জল দিবে । বালকের যদি দুগ্ধ  
সহ না হয় অর্থাৎ দুগ্ধ খাওয়াইলে যদি পেট ফাঁপে, অধিক ভেদ হয় বা অধিক  
দুগ্ধ তুলে তাহা হইলে প্রথমবার গো-দোহনের একঘণ্টা পরে পুনর্বার গাভী  
দোহন করিয়া সেই দুগ্ধ সহ চুণের জল এবং যদি পেটফাঁপা থাকে তাহা  
হইলে চুণের জল না দিয়া ধনে ভিজার জল একটু মিশ্রিত করিয়া শিশুকে  
খাওয়াইবেন । একরূপ স্থলে শিশুকে দুগ্ধ খুব কম খাওয়ান উচিত । ইহা-  
দিগের পারিগর্ভিক পীড়ার (ঐড়োলাগার) পুষ্টকর, সহজ পাচ্য এবং অগ্নি  
কর আহার ব্যবস্থা করিবে । যে সকল বালক স্তন্য পান করেনা তাহাদের  
পীড়ায় সেই বালক যে পীড়ার পীড়িত সেই রোগোক্ত পথ্যাপথ্য ব্যবস্থা ।

### গর্ভাণীরোগাধিকারে ।

জাগণের গর্ভাবস্থায় পীড়া হইলে সেই অধিকারোক্ত পথ্যাপথ্য ব্যবস্থা  
কিন্তু স্ত্রীচিকিৎসকের পরামর্শ ব্যতীত কঁদাচ বিরচন লঙ্ঘন ও তীক্ষ্ণ ক্রিয়া  
বিধেয় নহে । গর্ভাবস্থায় লবু, পুষ্টকর ও হুশাচা পানাহার যথা—পুরাতন  
তণুলের অন্ন, সুষম্ভের কোল, মুগাদি ডাইল, আলু, পটোল, বেগুন, ডুমুর,  
গোড়, মানকচু, কাঁচকলা, ছন্ধ, নবীনীত, তরু, ময়দা, সুজি, বর্জ্যপ্রকার  
সমিষ্ট পক্ষফল, জাফা, দান, কোমল শস্য, ঠেংএর ছাতু, বেহুয়া, অভ্যঙ্গ,

শীতল বায়ু সেবন, চন্দনাদি অমুলেপন, তত্তিলবিত দ্রব্য সন্তোষ ও প্রিয়  
বাক্য শ্রবণ গতিশীল সেব্য । গর্ভবতী মহিলা অকারণ মনোকষ্ট না পান  
তদ্বিষয়েও বিশেষ দৃষ্টি রাখা কর্তব্য ।

গাত্রে শ্বেদ দেওয়া, বমন বা বিরেকন করা, ক্ষার দ্রব্য আহার, যে সকল  
দ্রব্য আহার করা অভ্যাস নহে তাহা আহার করা, রাত্রি আগরণ, কষ্টিন  
পর্ধ্যায় শয়ন, মল মুত্রাদির বেগ ধারণ, পথ ভ্রমণ, অধিক উষ্ণ দ্রব্য হুশাচা  
তীক্ষ্ণবীৰ্য্য, গুরুপাক ভোজন, ভারবহন, উচ্চস্থানে গমন, ক্রোধ, শোক,  
উবেগ, উপদাস, অতিশয় মৈথুন বা অতিশয় পরিশ্রম, অয়াস জনক কর্ম ও  
গুরুবস্ত্র ধারণাদি সর্বদা পরিভ্যাজ্য ।

লবণ ও জল ব্যবহার বন্ধ থাকিলে কিরূপ নিয়মে থাকা

কর্তব্য তাহার উপদেশ ।

শোথাদি গীড়ার পরগী প্রভৃতি ঔষধ ব্যবহার কালে যে সময়ে লবণ ও  
জল থাওয়া বন্ধ থাকে সেই সময়ে নিম্নলিখিত নিয়মে চলিতে হইবে । পুণ্ড্রন  
চাউলের অন্ন বেশ সুস্বাদু করিয়া উত্তমরূপে কেন গাণিয়া লইবে । নির্জল  
অর্থাৎ খাঁচী দ্রুত গরম করিয়া উপরিউক্ত সুস্বাদু অন্ন, এই দ্রুত সহ মিশ্রিত  
করিয়া আহার করিতে হইবে । দ্রুত ভাত আহার কালে মধ্যে মধ্যে একটু  
একটু মিহরির শুঁড়া খাইতে পারেন । দিবসে যখন ক্ষুধা বা তৃষ্ণা বোধ হইবে  
তখনই দ্রুত খাইবেন ; ক্ষুধা সহ করিবার আবশ্যক নাই, দিবসে দুইবার দ্রুত  
ভাত খাইতে পারেন । ইচ্ছা হইলে মানকচু ভাতে দিয়া গোল মরিচ চূর্ণ  
মিশ্রিত করিয়া খাইবেন । মানকচুর পরিবর্তে কোন কোন দিবস কাঁচকলা  
অথবা পটোল, বেগুন, ঝিঙে থাওয়া খাইতে পারে । কোন তরকারী খাই-  
বার ইচ্ছা নিতান্ত বলবতী হইলে মানকচু, পটোল, ভুতুর প্রভৃতি খুব অল্প  
যাঙ্গ খুতে সম্বরিবা শুঁঠ ধনে গোলমরিচ ও হলুদ মসলা সহ পাক করিয়া খাই-  
বেন । অধিক পরিবর্তে তরকারী মিষ্ট সংযুক্ত করিয়া রন্ধন করিতে পারেন ।  
যদি লবণ না খাইয়া নিতান্তই না থাকিতে পারেন । তাহা হইলে সৈদ্ধ লবণ

বিষপত্র অথবা কেতুর্ভের রসে উত্তমরূপে তর্জিত করিয়া সেই মৈদ্রব খুব অল্প মাত্রায় খাইবেন । তরকারীতে লবণ দিতে হইলে উহার পরিমাণ অধিক লাগে, সেই ক্ষুদ্র তরকারীতে লবণ না দিয়া আহার কালে “টাকুনা” করিবেন অথবা জিহ্বায় অন্ন করিয়া লাগাইবেন ।

হাত পা ধোত করা যত না হয় ততই উত্তম । জলশোচ করিতে যে জল প্রয়োজন হইবে সেই জল উষ্ণ করিয়া ব্যবহার করিবেন । কোন রকমে হিম লাগাইবেন না বা শৈত্য ক্রিয়া করিবেন না ।

বমন, হিকা, অত্যন্ত শিরঃশূল অথবা মুর্ছা উপস্থিত হইলে অন্ন নারিকেল জল দেওয়া যায় ।

### বিরুদ্ধ ভোজন ।

দুগ্ধ, মাংসকলার, মধু, ঘূনা, গুড়, মৃণাল ও অকৃত্রিম ধাত্তের অন্ন, এই সকল দ্রব্যের প্রত্যেকটী সহিত মাংস ভক্ষণ নিষিদ্ধ । ভোজনে শরীরের অনিষ্ট হইয়া থাকে । দুগ্ধের সহিত মৎস্য অথবা অল্প একত্র ভোজন করিলেও বিরুদ্ধ হয় ।

### পথ্য প্রস্তুত করিবার নিয়ম ।

সাগু—উত্তম সাগু এক তোলা, আড়াই গোয়া জলে দুই ঘণ্টা কাল ভিজাইয়া রাখিবে, তৎপরে ১৫ মিনিট পর্যন্ত অগ্নি সত্তাপে ফুটাইয়া উত্তমরূপে আলোড়ন করিলে সাগু প্রস্তুত হইবে । রোগির ইচ্ছা বা তাহার পীড়ার অবস্থানুসারে ইহাতে চিনি, লেবুর রস ও লবণ মিশ্রিত করিবে । রোগির পরিণাক শক্তি ও কোষ্ঠ বিবেচনা করিয়া উহা জল দুগ্ধ মিশ্রিত বা কেবল দুগ্ধ সহ পাক করা যাইতে পারে ।

এরারুট—উত্তম এরারুট এক তোলা অন্ন জলে উত্তমরূপে মিশ্রিত করিবেন । তৎপরে ১/০ বা ১/২ ছটাক ফুটিত জল, উহাতে ক্রমে ক্রমে নিক্ষেপ করিবেন এবং ঐ সময় উহা উত্তমরূপে আলোড়ন করিবে । পাত্রই এরারুট অগ্নিতে চড়াইয়া আবদ্ধক বোধে লবণ, লেবুর রস বা চিনি মিশ্রিত করিবে ।



পরিপাক শক্তি ও কোষ্ঠ বিবেচনা করিয়া উপরোক্ত প্রকার জলের সহিত প্রয়োজন মত দুগ্ধ মিশ্রিত করিলে এরাকট প্রস্তুত করা হয়।

### তড়ুল বা যবের মণ্ড।

চাউল অথবা যবের তড়ুল ১০ ছটাক, জল ১ সের, উত্তমরূপে সিদ্ধ করিয়া নিকৃৎ (সিট) রহিত করিয়া ছাঁকিয়া লইলেই মণ্ড প্রস্তুত হয়।

ঐশ্বর মণ্ড—ঐশ্বর উল্লজে কেলিয়া ছাঁকিয়া মাড় বাহির করিয়া লইলেই প্রস্তুত হয়।

মানমণ্ড—সচরাচর দুইভাগ শুক মানের গুঁড়া ও একভাগ চাউলের গুঁড়া মিশ্রিত করিয়া এই মিশ্রিত দ্রব্যের ১২ গুণ জলে পাক করিলে মানমণ্ড হয়। কোষ্ঠ-কাঠিও থাকিলে কিম্বা অপর কোন প্রয়োজন হইলে তিন ভাগ মানচূর্ণ ও ১ ভাগ চাউলের গুঁড়া দেওয়া হয়।

সুজির কটী—আবশ্যক মত সুজি এক ঘণ্টা কাল আনাজ জলে ভিজাইয়া রাখিবেন, পরে ৫৭ মিনিট কাল উত্তমরূপে মাখিয়া একটি গোলাকার ডেলা করিবেন। পরে খানিক জল অগ্নিতে চড়াইবেন। যখন জল ফুটবে তখন সেই সুজির ডেলাটা তাহাতে নিক্ষেপ করিবেন। ১০।১২ মিনিট কাল সিদ্ধ হইলে নামাইয়া সেই ডেলাটা উত্তমরূপে চটকাইয়া খুব পাতলা এবং ছোট ছোট কটী করিবেন। কটীগুলি বাহাতে বেশ ফুলে তদ্বিধে দুটি রাখিবেন।

মাংসের ঘূষ—ইহা ছাগ, মেঘ, কপোত, কুকুট, লাভ কিম্বা তিস্তিরী প্রভৃতির মাংসে প্রস্তুত হয়। এই ঘূষ প্রস্তুত করিতে হইলে ০ পোয়া বা ততোধিক মাংস লইবে এবং উহা উত্তমরূপে চার্কি রন্ধিত করতঃ অতি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র খণ্ড করিয়া ১ বা ১১০ ঘণ্টাকাল দেড় সের বা আবশ্যক মত জলে ভিজাইয়া রাখিবে। তৎপরে উহাতে অন্ন লবণ, হরিদ্রা ও গোটা ধনে দিয়া আচ্ছাদিত পাতে মুহু অগ্নি লম্বাপে ফুটাইবে। অর্দ্ধসের আনাজ থাকিতে নামাইয়া একটা যুক্তিকা, পাথর বা কাচপাত্রে কোল এবং অপর একটা পাত্রে কাথ রাখিবে, তৎপরে মাংস চটকাইয়া কাথ বাহির করিবে এবং সেই কাথ কোলসহ মিশাইবে। খানিক পাত্রে সরু ভাবড়া দিয়া ভাসমান চর্কি উঠাইয়া

নইবে। রোগির অবস্থা বিবেচনা করিয়া এক কড়ি প্রমাণ বা আবশ্যক মত  
হুত, খান ছুই ভেদপত্র ও অন্ন মৌরী সহ সন্ধ্যায় গোল মরিচ চূর্ণ মিশ্রিত  
করিলে। সামান্তঃ ঘূষ ৩। ঘট। উত্তম থাকে। তৎপরে উহার আবশ্যক  
হইলে নুতন প্রস্তুত করিয়া দেওয়া প্রয়োজনীয়।

## দিনচর্যা ।

সুস্থ্যক্তি খুব প্রত্যবে দীর্ঘর চিন্তন পূর্বক শয্যা হইতে গাত্ৰোত্থান করিয়া  
মুখে ও চক্ষে জল প্রদান করিবেন এবং পূর্ব রাতি কৃত আহারের জীর্ণজীর্ণা-  
ভাষা বিবেচনা করিয়া মলমূত্র ত্যাগ করত আকল, বট, তেরেঙা, নিম্ব কিংবা কটু  
তিক্র কষায় রসযুক্ত যে কোন ফলের কাটিকার অগ্রভাগ উত্তমরূপে চর্কেণ করিয়া  
এক্রূপে দস্তধাবন করিবেন যেন দস্ত মাংস ঘুটনা হয়। ছুই বেলাই দস্তধাবন  
করিতে পারিলে ভাল হয়। অজীর্ণ, বমন, শ্বাস, কাস, নব্রহ্ম, অর্দিত, তৃষ্ণা,  
বুধপাক, হস্তোগ, নেত্ররোগ, শিরোরোগ ও কর্ণরোগ প্রাপ্ত ব্যক্তি দস্তধাবন  
করিবেন না। দস্তধাবনানন্তর ক্ষিপ্ত ছোলা কর্তব্য। ব্যায়াম করা সর্বতোভাবে  
উচিত। ব্যায়াম দ্বারা দেহের লঘুতা, কর্ণে সামর্থ্য, অগ্নির দীপ্তি ও মেদের  
ক্ষয় হয় এবং শরীর জ্বিভক্ত ও দুঢ় হইয়া থাকে, ব্যায়ামের পর সর্কশরীর  
সুখজনক রূপে মর্দন করান উচিত। বায়ুরোগী, পিত্তরোগী এবং বালক ও  
বৃদ্ধ ব্যক্তির আর আহারান্তে ব্যায়াম কর্তব্য নহে। ক্ষয়, তৃষ্ণা, অজীর্ণ, বমন, ভ্রম  
ও ক্লান্তি হইলে এবং রক্তপিত্ত, কাস, শ্বাস ও ক্ষতরোগে ব্যায়াম নিষিদ্ধ।  
প্রাতঃকালে ও অপরাহ্নে ব্যায়াম করা কর্তব্য। ব্যায়ামের অন্ততঃ দেড় ঘণ্টা  
পরে তৈল মাখিয়া দান করিবেন। তৈলাভ্যঙ্গ সহ হইলে প্রত্যাহই করা  
কর্তব্য তবে সহ না হইলে বা অভ্যাস না থাকিলে ২৩। বা ৫ দিন অন্তর  
করিলেও দোষ নাই। তৈলাভ্যঙ্গে (তৈল মর্দনে) জরা, শ্রান্তি ও বায়ুর নাশ,  
দৃষ্টির বিষমতা, শরীরের গুটি, আময়িকি এবং ফলের সৌন্দর্য ও মৃদু হইয়া

থাকে। মস্তক, কর্ণ, উদর, এবং পার্শ্বদেশে উত্তমরূপে তৈল মর্দন করিবেন, অভ্যাসানুসারে সর্ষপ, নারিকেল বা তিল তৈলাদি মর্দনীয়। তৈলাভ্যাসানন্তর স্নান করিবে। কক্ষ স্নান ভাল নহে। স্নান অগ্নির দীপ্তিকর, শুষ্কবর্ধক, আয়ুষ্কর উৎসাহ ও বলপ্রাপ্ত এবং কণ্ঠ, মলা, শ্রান্তি, শ্বেদ, তন্দ্রা, তৃষ্ণা, দাহ ও শাপ নাশক। স্নানানন্তর শুষ্ক বস্ত্র দ্বারা গাত্র মুচিয়া পরিষ্কার শুষ্কবস্ত্র পরিবে। ভিজা কাপড়ে কদাচ থাকিবে না, নিতান্ত মলিন বস্ত্র কখন ব্যবহার করিবে না। অদ্বিত রোগ, নেত্র রোগ, কর্ণরোগ, অভিসার, মুখরোগ, উদরাগ্নান, প্রতিশ্রাব, কাস, নবহর ও অজীর্ণ রোগে এবং আহারের অব্যবহিত পরে স্নান নিষিদ্ধ। বনহীন, কণ ও পারদ দৃষ্ট ব্যক্তির কিম্বা গর্ভিণী দ্বার ঈষৎস্নানে স্নান করা কর্তব্য। পরিশ্রমের পর বিশ্রাম না করিয়া কদাচ স্নান করিবে না। স্নানের পর স্নেহের চিন্তা করিয়া কিঞ্চিৎ জলযোগ করিবেন।

ভুক্তাহার সম্যক পরিপাক প্রাপ্ত হইলে অথবা ক্ষুধার উদ্রেক হইলে; প্রকৃত সুস্থিতি ও চিন্তাশূন্য হইয়া, পবিত্র স্থানে বসিয়া, কটিকর, নাতিশীতোষ্ণ, সদাঃ শুষ্ক, পরিমিত, হিতকর অন্ন দ্বারা যেরূপে চর্ষণ করিয়া ভোজন করিবে। নিরাত একরস সেবন, অব্যর্থন (অজীর্ণে ভোজন), অতি অধিক বা অতি অল্প আহার ভোজন, আহারের অব্যবহিত পরেই অগ্নি বা আতপ সেবন ও অতি-ক্রত্যানাদিতে গমন প্রভৃতি নিষিদ্ধ। চর্ষ্য, চুষ্য, লেহ, পেষ এই চারি প্রকার খাদ্যের মধ্যে পূর্ব পূর্বক্ৰমে অপেক্ষাকৃত শুষ্ক। শুষ্কপাক দ্রব্য অর্ধপরিমাণে এবং লঘুপাক দ্রব্য তৃপ্তি না হওয়া পর্যন্ত আহার করা কর্তব্য। খুব পেট ভরিয়া কোন দ্রব্য আহার করা উচিত নহে। এই নিয়মে আহার করিলে বায়ু, পিত্ত, কফ প্রকৃতিহ থাকে, সুতরাং কোন রোগ জন্মে না; তণ্ডুল, যব, গোধূম, আলু, বার্তীক, ডুমুর, মানকচু এবং ছন্ধ, স্বত, ক্ষীর, ছানা, নবনীত ও তৈল প্রভৃতি আমাদের প্রধান ও স্বাস্থ্যপ্রদ খাদ্য। মৎস্ত-মাংস পুষ্টিকর খাদ্য। ক্ষুদ্র মৎস্ত অপেক্ষা বৃহৎ মৎস্ত, শুষ্কপাক। অধিক মসলাযুক্ত মাংস অধিক পরিমাণে আহার করা ভাল নয়। কাঁচা বা অল্প সিদ্ধ ডিম লঘুপাক ও বলকারক।

যত প্রকার খাদ্য আছে, দুইই সৰ্ব্বাশেষ উৎকৃষ্ট ও উপাদেয় । শরীর-  
পোষণার্থে যে কয়প্রকার দ্রব্যের প্রয়োজন, একমাত্র দুধে তৎসমুদায়ই আছে,  
যুদ্ধে দুধের উপর নির্ভর করিয়াই জীবন ধারণ করিতে পারা যায় । হাওয়াশি  
হওয়া উচিত । ক্ষুধাহীন্যে যে ব্যক্তি যে পরিমাণে আহার করিয়া বিনাক্রমে  
বথাসময়ে পরিপাক করিতে পারেন, তাহাই তাঁহার আহারের মাত্রা বলিয়া  
জানিবেন । আপনার শরীর বিবেচনা করিয়া ক্ষুধাহীন্যে আহার করিবেন ।

বিকল্পবীৰ্য্য ও বিকল্প ভোজন (যেমন ক্ষীর মংগ্রাদি একত্রে ভোজন)  
অথবা এক দ্রব্য অধিক মাত্রায় ভোজন অতি নিষিদ্ধ ।

পিপাসা—অর্থাৎ জল পান করিবার ইচ্ছা—না হইলে জল পান করা  
উচিত নহে ।

সকল সময়েই বিশেষতঃ আহারের সময় অথবা পরিপাক করিলে, অতিশয়  
শীতল জল অধিক পরিমাণে পান করিলে পরিপাক শক্তির অত্যন্ত ব্যাঘাত হয় ।  
অপরিমিত জল কদাচ ব্যবহার করিবেন না । বহুমাত্র, শোথ, কোষযুক্তি, শ্লীপ্ত  
অজীর্ণ ও জ্বরপিত্ত রোগে জল যত অল্প পান করা হয় ততই উত্তম ।

পরিশ্রমের পর বিশ্রাম না করিয়া কখনও জল পান করিবেন না ।

প্রত্যেক স্থানস্থাবরী ব্যক্তিরই এইটি মনে রাখা উচিত যে অপরিষ্কৃত জল  
পান করিলে কিছুতেই স্বাস্থ্য থাকিতে পারেনা । শ্রোতস্থিনী নদী কিংবা প্রসঙ্গ  
সরোবরের জল পান করিবেন । মল মুত্র প্রভৃতি দ্বারা কলুষিত জল কখন পান  
করিবেন না । জলে মুত্রাদি ত্যাগ নিবারণ করিবার জন্যই হিন্দুশাস্ত্রকারেরা  
বলিয়াছেন “আপো নারায়ণঃ” এবং কহিয়াছেন “জলে মলমুত্র ত্যাগ করা,  
ব্রহ্মহত্যা করার তায় মহাপাতক” ।

অপরিষ্কৃত জল নিম্নলিখিত উপায়ে পরিশুদ্ধ করিয়া পান করিতে হয় যথা

উপরি উপরি চারিটি কলসী রাখ এবং উপরকার তিনটি কলসীর নীচে  
এক একটি ক্ষুদ্র ছিদ্র কর । দ্বিতীয় কলসীতে কমলা এবং তৃতীয়টিতে কতকগুলি  
বালি রাখ । প্রথম কলসীটি অল্প পূর্ণ করিলে ছিদ্র দিয়া দ্বিতীয়ে এবং দ্বিতীয়  
হইতে তৃতীয় কলসীতে পড়িয়া জল পরিশুদ্ধ ও বিত্ত্ব হইয়া চতুর্থ কলসীতে

পড়িবে। ঘোঁসা অন্ন নির্মলি কিবা কটুকীরী ঘরা নির্মল হইতে পারে।  
দূষিত জল গরম করিলেও দোষ সমস্ত দূরীভূত হয়। এই জল শীতল করিয়া  
পান করা চলিতে পারে।

সূত্র—“মদ্যমপেরমগ্রাহং” অর্থাৎ অপেরম।

শাক্তের এই অহুশাসন অগ্রাহ্য করিলে যে কি অনিষ্ট হইতে পারে, এই  
বঙ্গদেশই তাহার উজ্জল দৃষ্টান্ত। অতএব এই ভয়ানক বিষয়ের সম্বন্ধে আর  
কিছু শিখিবার আবশ্যকতা নাই।

পরিক্ষা—পরিক্ষণ বিষয়ে আমাদের বিশেষ সাবধান হওয়া উচিত।  
দৌর্ভাগ্যে, শৈশবে, বার্ষিক্যাবস্থায় এবং অতিরিক্ত অঙ্গচালনার পর সচরাচর মোটা  
কাপড় ব্যবহার করা কর্তব্য। কারণ বাহ্য শৈত্য শরীরের বিশেষ অনিষ্ট করিতে  
পারে। গ্রীষ্মকালে সূত্র নির্মিত পরিধেয় অর্থাৎ ধুতি, চাদর, সাদা শিরান  
প্রভৃতি ব্যবহার করা বিধেয়। শীত কালে পশমী কাপড় উপকারী। শৈত্য  
হিতে রক্ষিত থাকিবার জন্য আমরা প্রায় বস্ত্রপূর্বক মস্তক আবরণ করিয়া হস্ত  
পদ অনাবৃত রাখি, কিন্তু মস্তকে প্রত্যক্ষ আবরণ ও হস্ত পদাদি উত্তমরূপে  
আবরণ করা আবশ্যক। অপরিষ্কৃত বাঁশেরা বস্ত্র কদম ব্যবহার করিবেন।

সুনিদ্রা যে স্বাস্থ্যের অমুকুল ইহা সকলেই অবগত আছেন। কিন্তু অনেকে  
ভবিষ্যে নানা প্রকার নিরম লজ্জন করিয়া অজ্ঞতা প্রকাশ করিয়া থাকেন।  
কারণ আরোগ্য, পুষ্টি, ক্লমতা, বল, অবল, পুরুষত্ব, স্ত্রীত্ব, জ্ঞান,  
অজ্ঞান, এমন কি জীৱন ও মরণ সম্বন্ধই নিদ্রাধীন আনিবে। অন্ন নিদ্রা ও  
অধিকনিদ্রা এবং অকালনিদ্রা জীবনের নিত্য অহিতকর। অপরিমিত আহার  
অন্ত পকাশয়ের প্রসারণ, মানসিক চাঞ্চল্য অথবা অতিরিক্ত মানসিক  
পরিশ্রম অনিদ্রার প্রধান কারণ। সূতরাং এই অবস্থায় উপযুক্ত অঙ্গ চালনা না  
করিলে একবারেই নিদ্রা না হওয়ার সম্ভাবনা। সুনিদ্রার নিমিত্ত মানসিক ও  
শারীরিক পরিশ্রমের সামঞ্জস্য আবশ্যক।

সুনিদ্রা না হইলে নানা রোগ জন্মে। ৮, ঘণ্টার অধিক এবং ৩ ঘণ্টার  
ন্যূন নিদ্রা স্বাস্থ্যের উচিত নহে। প্রত্যহ শয়নের পূর্বে হস্ত, পদ ও মুখ শীতল

কলে ঘোঁত ও সৰাল গামছা দ্বাৰা উভয়ৰূপে মাজন কৰিয়া হঠমৰে দৰি  
চিন্তন পূৰ্বক, পৱিত্ৰত থকাৰ শয়ন কৰিবেন। শয্যা প্ৰত্যহ যৌনে দেওদা  
কৰ্তব্য। গ্ৰীষ্ম ব্যতিৰেকে অপর সকল ঋতুতেই দিবা নিদ্ৰা নিষিদ্ধ। কিন্তু বালক  
বৃদ্ধ, কৃশ, কতকোণ, ক্ৰান্ত, শ্রান্ত ও অত্যন্ত ব্যক্তিগণ, দিবাৰ অল্পক্ষণ নিদ্ৰা  
বাহিতে পাবেন। ৰাত্ৰি জাগৰণ ও দিবা নিদ্ৰা উভয়ই বৰ্জন কৰিবেন কিন্তু কক  
ও মেদ বিশিষ্ট অথবা বিবাহৰ ব্যক্তিৰ পক্ষে ৰাত্ৰি জাগৰণ এবং তৃষ্ণা, অতিশয়,  
শূল, খাস, হিকা ও উন্মাদ ৰোগাক্ৰান্ত ব্যক্তিগণৰ পক্ষে দিবা নিদ্ৰা হিতকৰ।  
সান্ন ও প্ৰাতঃকালে আহাৰ নিদ্ৰা ও মৈথুন নিষিদ্ধ।

মল মুত্ৰাদিৰ বেগ উপস্থিত না হইলে বল পূৰ্বক বেগ দিবে না এবং বেগ  
উপস্থিত হইলে উহা ত্যাগ না কৰিয়া অল্প কাৰ্য্য কৰিবে না কাৰণ বেগ ধাৰণে  
অনেক বেগবু উপস্থিত হইয়া থাকে। কোন প্ৰকাৰ পীড়া উপস্থিত হইবা  
মাত্ৰই অথবা শৰীৰ বিকৃতিভাবাপন্ন হইলেই তৎপ্ৰতিকারে বিধিগত সচেত  
হইবে, কোন মতে নিশ্চিত থাকিবে না। কাৰণ উপেক্ষিত সামান্য ব্যাধিও দীৰ্ঘ  
কাল স্থায়ী হইলে অসাধ্য বা প্ৰাণ নাশক হইয়া থাকে।

গমন কালে ছত্ৰ ও পদজ্ঞাপ, (জুতা প্ৰভৃতি) ব্যবহাৰ কৰিবে এবং চতুৰ্দ্দিকে  
বিশেষ দৃষ্টি ৰাখিয়া বিচৰণ কৰিবে।

বিশেষ কাৰ্য্যানুসাৰে ৰাত্ৰিতে গমন কৰিতে হইলে আলোক, হস্তে বাট ও  
মন্তকে উজীৰ ধাৰণ পূৰ্বক সহায়বান হইয়া যাইবে।

হস্তাদি দ্বাৰা মুখ আবৃত নৱ কৰিয়া হাঁচিবে না, হাস্ত কৰিবেনা, হাঁই  
ভুলিবে না। প্ৰয়োজন না হইলে নাক আঁড়িবে না, বিনা কাৰণে মাটিতে  
নাগ কাটিবে না এবং পাদদ্বয়ৰ গোন্ধালী গুহাৰে স্থাপন কৰিয়া উপবেশন  
কৰিবে না, উৎকট ভাবে বসিবে না। শ্ৰান্তিৰ পূৰ্বেই কাৰিক বাচনিক ও  
মানসিক কাৰ্য্য হইতে বিরত হইবে। উজ্জল হইয়া অধিক ক্ষণ থাকিবে  
না। সুপ্ন বস্ত্ৰ, প্ৰায়শ্চ অগ্নি শিখাৰ্দ্দি এবং বিষ্ঠা প্ৰভৃতি অপবিত্ৰ জন্ম বা অপবিত্ৰ  
বস্ত্ৰ নিৰন্তৰ দৰ্শন কৰিবেনা। পূৰ্ববায়ু, আতপ, ধূলি, তুষাৰ, অৱিষ্ট বায়ু  
সেৱন কৰিবে না। বক্তব্য হইয়া থাকিলে না, কানিৰে না, আহাৰ কৰিবেনা।

ও মৈথুন করিবে না । চুই অশ-গবাদি, ব্যাঘ্র-সর্পাদি দংশী ও গোমহিষাদি শূলী ইহাদের সন্নিধ্য ত্যাগ করিবে । শত্রু-দন্ত অন্ন, বজ্রী অন্ন, জনাকীর্ণ স্থানের অন্ন, বেস্তার অন্ন, ও হোটেলের অন্ন ভক্ষণ করিবে না ।

বয়স, দিবস, রাত্রি ও আহার ইহাদের প্রথম ভাগে কফের, মধ্যভাগে পিত্তের ও শেষভাগে বায়ুর প্রকোপ হয়, যথা বয়স সঞ্চ-বাল্যকালে কফাধিক্য, যৌবন কালে শিতাধিক্য এবং বার্দ্ধক্যে বাতাদিক্য ইহীরা থাকে । দিবস ও রাত্রির প্রথম ভাগে কফের, মধ্যভাগে পিত্তের এবং শেষভাগে বায়ুর প্রকোপ হয় । আহারকালে কফের, পরিপাক কালে পিত্তের ও জীর্ণাবস্থায় বায়ুর প্রবলতা ইহীরা থাকে ।

যে রূপ স্তম্ভধারা গৃহস্থত হয়, সেইরূপ বুদ্ধিযুক্ত আহার, নিদ্রা এবং সুব পরিমিত মৈথুন দ্বারা নিতাই শরীর রক্ষিত ইহীরা থাকে ।

## ঔষধ ব্যবহার বিধি ।

যথা জলগতং তৈলং কণেনৈব প্রসর্পতি । তথা ভৈষজ্যমদেষু প্রসর্পত্যমুপানতঃ ॥

বুটিকা ও গুঁড়া ঔষধের মধ্যে কোন কোন ঔষধ কেবল জল দিয়া, কতকগুলি বা মধুসহ, কতকগুলি বা মধুদিয়া মাড়িয়া কোন একটি বা কয়েকটি প্রবোয় রস বা কাণ সহ সেবন করিতে হয় । জনেকে মনে করেন, শুদ্ধ ঔষধ সেবন করাইলেই যথেষ্ট হইল, অমুপানের বিশেষ আবশ্যতা নাই কিন্তু ইহা ঔষাদের সম্পূর্ণ ভ্রম । কারণ অমুপান সহ ঔষধ সেবিত না হইলে, উহা শীঘ্র ও সম্যগ্রূপে দেহে প্রসারিত হইয়া কার্যকারী হয় না ।

তৈল ব্যবহারের নিয়ম—বায়ুরোগ-নাশক কোন তৈল স্থানের এক ঘণ্টা মেড় ঘণ্টা (২৪ ঘণ্টা) পূর্বে সর্বদা উজ্জ্বল মর্দন করিয়া পরে কোন মোতমিনী বস্ত্র দ্বারা প্রশস্ত সরোবরের জলে স্থান করিবেন । কোন বলিষ্ঠ ও নীরোগ ব্যক্তি দ্বারা তৈল মর্দন করানই কর্তব্য । অপর পীড়া সঞ্চ যে যে

অল্পে নীড়া, সেই সেই সঙ্গে তৈল ব্যবহার করিতে হইবে। অর্থাৎ বেদনার তৈল বেদনার স্থানে; বর্ণরোগে কণ্ঠে, ক্ষতরোগে ক্ষত স্থানে; শিরঃপীড়ার—রোগে, মাড়ে ও নতুনরূপে—ব্যবহার্য ইত্যাদি।

দ্রুত ব্যবহার নিয়ম—প্রথম সপ্তাহে অর্দ্ধ তোলা দ্রুত, চারি আনা চিনি, এক ছটাক বা অর্দ্ধ পোয়া আন্ধাজ উষ্ণ দুগ্ধ সহ মিশ্রিত করিয়া পান করিবেন। পরে সহ হইলে অর্থাৎ অম্বল বা গোটের অম্বল না হইলে, দ্বিতীয় সপ্তাহ হইতে দ্রুত ১ তোলা, চিনি অর্দ্ধ তোলা, উষ্ণ দুগ্ধ সহ ব্যবহার করিবেন। ইহা পূর্ণ-মাত্রা, বালক ও গর্ভিণীগণের মাত্রা অর্দ্ধেক, শিশুগণের মাত্রা সিকি।

শুগুণ্ডুলু, প্রায়ই উষ্ণ দুগ্ধ এবং মোদক জলসহ ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

## রোগি-শুশ্রূষা।

অন্যদেশে রোগি-শুশ্রূষা অনেকেই ভাল জানেন না, তজ্জন্ত তৎসম্বন্ধে ২৪টি কথা লিখিতেছি। আমরা অনেক স্থলে দেখিতে পাই—রোগির ঘর জনতা পূর্ণ থাকে। রোগির আত্মীয় স্বজন ও প্রতিবেশিগণ রোগির ঘরে সর্বদাই জনতা করেন। রোগ যত বৃদ্ধি পায়, জনতাও তত বাড়িতে থাকে। এমন কি বাহারা চিরশত্রু, কখন কোন সংবাদ লয়েন নাই, তাঁহারাও রোগির যেন কষ্ট আত্মীয়, এই ভাবে ২৪ বার “আহা আহা” বলিয়া জনতার যোগ দেন। কিন্তু বহু লোকের নিঃস্বাসে ঘরের বায়ু যে বিষময় দূষিত হইয়া রোগ বৃদ্ধির ও রোগির শ্রাণ নাশের প্রবল কারণ হইয়া উঠে, ইহা তাঁহারা ভাবেন না বা জানেন না। অতএব সাবধান যেন রোগির ঘরে কদাচ জনতা না হয়। অশিচ রোগির ঘরে বাহাতে নির্মল বায়ুর সঞ্চয় হয়, বিশেষরূপে তাহার উপায় করা কর্তব্য কিন্তু প্রবল বায়ুও যেন রোগির গায়ে না লাগে। রোগির শরীর সর্বদা পরিষ্কৃত পরিচ্ছন্ন বস্ত্র দ্বারা আবৃত রাখা বিধেয়। বাতীর মধ্যে যে ঘর সর্বোৎকৃষ্ট, বাহাতে বায়ু ও আলোক অবধি পাওয়া যায়, সেই ঘরেই রোগিকে রাখিবেন। আবার অনেক স্থলে ইহাও দেখা যায় যে, রোগির শরীর ও



পরিষের বস্ত্র অতি অপরিষ্কার থাকে । কোন কোন রোগী হয়ত এক শয্যা ও এক বস্ত্রেই ৩৪ দিন পড়িয়া থাকেন । এরূপ অপরিচ্ছন্নতা যে, সকল রোগের একটি প্রধান অসামান্য-বিষয় এবং বিবিধ রোগের জনক, তাহাও অনেকে বুঝেন না । অতএব রোগিকে সর্বদা পরিচ্ছন্ন পরিচ্ছন্ন রাখিবেন, তাহার পরিষের বস্ত্র দিবসে অন্ততঃ একবার পরিবর্তন করাইবেন । বিছানার চাদর ও বালিশের ওয়াড়ও প্রত্যহ পরিবর্তন করিলে ভাল হয় ; নিত্য অপারগ স্থানে উহা প্রতিদিন জগে কাচিয়া ব্যবহার করিতে দিবেন । আহার বিহারাদি সকল বিষয়েই রোগিকে সর্বদা চিকিৎসকাধীন করিয়া রাখিবেন । কিন্তু রোগির মন বাহাতে প্রচুর ও আশস্ত থাকে, সদাই এরূপ মিষ্ট কথা কহিবেন । অর্থাৎ ঔষধ সেবন করিয়া রোগী দিন দিন উপকার পাইতেছেন এবং তিনি শীঘ্রই নীরোগ ও সবল দেহ হইবেন এরূপ আশাস জনক বাক্য সর্বদাই কহিবেন । রোগির গীড়া কঠিন বা আরোগ্য হইতে বিস্তর বিলম্ব হইবে, এরূপ বাক্য রোগির নিকট বলা কদাচ উচিত নহে । রোগির যদি সামর্থ্য থাকে, তাহা হইলে রোগিকে প্রাতঃকালে ও বিকাল বেলায় সামর্থ্যানু-রূপ অর্থাৎ শ্রান্তি না হওয়া পর্যন্ত বাড়াইতে দিবেন । রোগী যদি কোন বিষয়ে অত্যন্ত আচরণ করেন বা কুপথ্যের জন্ত জিদ করেন, তাহা হইলেও তাঁহাকে স্নেহপূর্ণ বাক্য দ্বারা প্রতিনিবৃত্ত করা কর্তব্য । রোগিকে কুপথ্য দেওয়া কোন প্রকারেই বিধেয় নহে । এমন অনেক স্ত্রীলোক বা পুরুষ আছেন, বাহারা মনস্তা-পত্য হইতেই হউক বা কিছু খাইলে ভাল থাকিবে এই ভুল বোধেই হউক, রোগিকে গোপনে কুপথ্য দেন অথচ কিছুতেই স্বীকার করেন না, শেষে বিপদ ঘটিলে হাহাকার করেন, চিকিৎসকের কতই দোষ দেন, কিন্তু তাঁহাদের ইহা বিশেষ স্বরণ রাখা কর্তব্য যে, কুপথ্যের নিকট শত ঔষধও পরাস্ত হয় । “নহু পথ্যবিহী-নানাং ভেষজানাং শতৈরপি” অতএব বাহাতে কুপথ্য হয়, তাহা সতত লক্ষ্য রাখিবেন ।

— (৪২) —